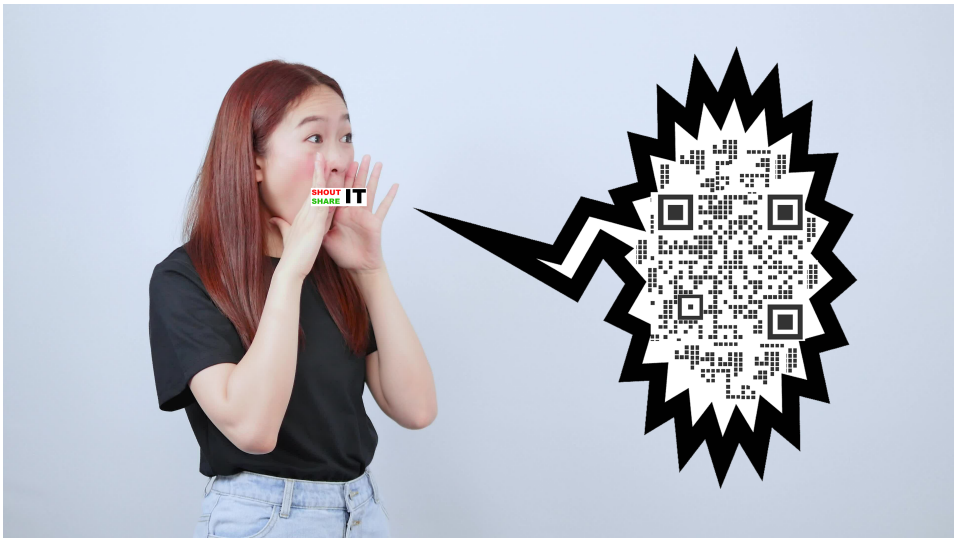
ЗДОРОВЬЕ
ПИТАНИЕ
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ
при гипертонии


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Воспользовавшись рекомендациями специалистов по сбалансированному питанию и здоровому образу жизни, представленными в книге, вы не только предупредите развитие такого часто встречающегося заболевания, как гипертония, но и сможете держать болезнь под контролем. Разнообразные рецепты блюд, рекомендуемые больным гипертонией, понравятся всем приверженцам здорового питания.

- Наталья Верескун
  - Введение
  - Пища в нашей жизни
  - Что такое гипертония?
    - Как работает сердечно-сосудистая система?
    - Симптомы гипертонии
    - Факторы риска
  - Белки: нужны ли они организму?
  - Плохой хороший холестерин
    -
    - Продукты, которые противостоят холестерину
  - Роль углеводов в питании
  - Витамины и минералы при артериальной гипертонии
  - Соль при гипертонии
  - Овощи и их полезные свойства
  - Продукты животного происхождения
    -
    - Мясо
    - Мясо птицы и рыба
    - Яйцо
  - Молоко и молочные продукты
  - Питание и физические нагрузки
  - Как правильно питаться вне дома?
  - Диеты для гипертоников
    -
    - Диета калиевая
    - Диета рисовая
    - Диета творожная
    - Диета магниевая
    - Диета фруктово-овощная
    - Диета гипонатриевая
  - Разгрузочные дни при гипертонии
  - О вреде лишнего веса

- Алкоголь и гипертония
- Никотин и гипертония
- Лечение травами
  -
  - Лекарственные растения, применяемые при артериальной гипертонии
- Рецепты блюд, рекомендуемые больным гипертонией
  - Супы и бульоны
    - Борщ вегетарианский с огурцами
    - Борщ с сельдереем
    - Борщ с томатами и зеленью
    - Щи диетические с зеленью
    - Щи крестьянские
    - Суп рыбный с овощами
    - Суп картофельный с луком-пореем
    - Суп гороховый
    - Суп с капустой и пшеном
    - Суп-пюре томатный с зеленью
    - Суп-пюре из гороха и чечевицы
    - Суп-пюре гороховый
    - Окрошка диетическая
    - Суп молочный с макаронными изделиями
    - Суп молочный с рисом
    - Суп фруктовый
    - Суп рисовый с курагой
    - Суп с сухофруктами
    - Суп вишневый
  - Блюда из мяса, кролика, птицы
    - Телятина с луком
    - Говядина отварная
    - Плов с говядиной
    - Телятина с овощами в томатном соусе
    - Говядина тушеная с овощами
    - Телятина с баклажанами и томатами
    - Мясо тушеное с яблоками и черносливом
    - Говядина с морковным соусом
    - Гуляш из телятины с овощами
    - Говядина пикантная
    - Бефстроганов из говядины
    - Зразы из телятины с гречкой
    - Запеканка из телятины с овощами
    - Говядина запеченная
    - Котлеты говяжьи на пару
    - Тефтели из телятины с савойской капустой

- и яблоками
- Баранина с овощами и фасолью
- Цыпленок паровой с овощами
- Цыпленок на гриле маринованный
- Индейка тушенная с абрикосами, перцем и чесноком
- Грудка куриная с рисом
- Грудка куриная в луково-томатном соусе
- Цыпленок запеченный
- Котлеты куриные с зеленью
- Кролик отварной

- Блюда из рыбы
  - Судак отварной
  - Щука с овощами
  - Заливное из трески
  - Рыба, тушенная с томатами
  - Рыба на гриле с чесноком
  - Рыба со специями запеченная
  - Котлеты рыбные паровые
- Блюда из овощей
  - Картофель отварной с творогом и зеленью
  - Пюре картофельное со шпинатом и зеленью
  - Пюре из баклажанов
  - Рагу овощное
  - Кабачки, фаршированные телятиной
  - Голубцы вегетарианские
  - Кабачки отварные с сухарями
  - Лазанья с цукини
  - Морковь протертая
  - Запеканка из овощей
  - Капуста с томатами запеченная
  - Томаты фаршированные
  - Котлеты капустные
  - Котлеты морковно-творожные
  - Котлеты свекольные
  - Котлеты картофельные с отрубями
  - Оладьи картофельные
- Блюда из макаронных изделий и круп
  - Каша пшенная фруктовая
  - Запеканка из вермишели с индейкой и овощами
  - Зразы манные
  - Рис с фасолью и кабачками

- Плов фруктовый
- Каша пшенная с фруктами и орехами
- Каша овсяная с отрубями
- Каша пшенная рассыпчатая
- Запеканка рисовая с творогом

- Салаты, закуски, соусы
  - Салат свекольно-яблочный
  - Салат из свежих овощей с чесноком
  - Салат морковно-яблочный
  - Салат мясной с овощами
  - Салат из капусты и яблок
  - Салат из пекинской капусты с фруктами и сельдереем
  - Салат из свеклы с зеленью
  - Винегрет
  - Салат овощной с рыбой
  - Салат из яблок и томатов
  - Салат из свеклы с апельсинами и морковью
  - Салат куриный с сельдереем
  - Приправа острая
  - Кефирная заправка
  - Соус кефирный с укропом
  - Соус для спагетти
- Сладкие блюда, выпечка
  - Блинчики, фаршированные морковью, курагой и изюмом
  - Запеканка творожная с фруктами
  - Оладьи фруктовые
  - Ватрушка творожная с отрубями
  - Яблоки, запеченные с творогом
  - Пюре тыквенное с абрикосами
  - Мусс из яблок с миндалем
- Напитки
  - Компот фруктово-ягодный
  - Сок брусничный с мякотью
  - Коктейль яблочно-творожный
  - Коктейль яблочный с малиной
  - Коктейль из кефира с клюквой

Наталья Верескун

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Введение

Каждого человека, который желает получить от потребляемой пищи не только удовольствие, но и пользу, волнует вопрос, как питаться правильно. Ведь правильное и рациональное питание является залогом здоровья человека. Неправильное питание провоцирует развитие огромного количества болезней, да и особенности проживания в современных мегаполисах не благоприятствуют укреплению организма. Напичканные углеводами рафинированные продукты, отсутствие физической нагрузки, сложная экологическая обстановка, вредные привычки, психоэмоциональные перегрузки приводят к развитию тяжелых заболеваний: атеросклероза, ожирения, гипертонии, сердечной недостаточности.

Конечно, при сегодняшнем ритме жизни удобнее питаться гамбургерами, жареной свининой и прочим фастфудом. Но, если долгое время потреблять такую пищу, можно легко приобрести лишние килограммы, а затем и заболевание сердечно-сосудистой системы. Так неужели сохранить здоровье в современном мире невозможно и остается надеяться только на чудеса медикаментозной терапии? Конечно же, нет! Сбалансированный и разнообразный пищевой рацион способен не только обеспечить организм полным комплексом питательных веществ и предупредить возникновение многих заболеваний, но и решить уже имеющиеся проблемы. Правильно составленная диета, учитывающая особенности вашего образа жизни, даст вам возможность укрепить и сохранить здоровье на долгие годы. Правила здорового питания полезно соблюдать людям всех возрастов. В этом случае можно не только предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, но и до самой старости сохранить здоровье, энергию и привлекательную внешность. Тем не менее никогда не поздно пересмотреть и изменить свой образ жизни — даже в зрелом возрасте с помощью правильно подобранного сбалансированного рациона можно остановить развитие заболевания и укрепить свое здоровье.

Чего же можно добиться, питаясь правильно?

Скорректировав свое питание, можно уменьшить проявление тех хронических заболеваний, которые досаждали вам долгие годы. Так, например, исключив из своего рациона жирные, острые и жареные продукты, можно легко добиться снижения уровня холестерина в крови и значительно облегчить течение артериальной гипертонии. Ваше здоровье в ваших руках: начав правильно питаться, вы сможете продлить свою жизнь на многие

годы, сделать ее полноценной и счастливой!

Пища в нашей жизни

Если вами движет желание иметь в старости отменное здоровье, вам необходимо серьезно подходить к выбору продуктов для своего рациона. Не менее важным аспектом является и их правильное приготовление.

Итак, нам уже известно, насколько сложно выбрать полезные продукты при всем существующем их разнообразии. Естественно, в голову приходит большое количество услышанных или прочитанных когда-то советов.

Мы начинаем вспоминать, что полезно есть, а что нет. При этом, как правило, одни советы противоречат другим.

Другой пример: вы пытаетесь спланировать свой рацион согласно какой-нибудь новомодной диете или же следуя совету друга. Но чаще всего на тщательное планирование своего рациона у вас не хватает времени, поэтому вы просто открываете холодильник, в котором хранится привычный набор продуктов, или же поступаете еще проще: заходите в ближайший пункт общественного питания.

Давайте все-таки попытаемся привнести изменения в обычный рацион питания и начнем готовить вкусную, полезную, здоровую пищу. Для начала проведем небольшой экскурс в прошлое и посмотрим, как изменялся рацион питания среднестатистического индивида на протяжении последних ста лет.

Итак, еще совсем недавно, в 1910 году, количество калорий, получаемых человеческим организмом за счет жиров, составляло 32 % от общего количества всех калорий. В наше время на их долю приходится более 42 %.

В том же 1910 году около 12 % от общего количества потребляемых человеком калорий поступало в организм из сахара, сейчас же — 18 %. В 1910 году доля калорий, поступающих из крахмалосодержащих продуктов, составляла 37 %, в наше время — всего 21 %.

Результатом такого изменения питания стало резкое увеличение количества смертельных болезней, в разы увеличилось число преждевременных смертей от заболеваний, которые можно было бы предупредить.

Давно известно, что при потреблении пищи, богатой жирами, резко возрастает риск возникновения рака кишечника и груди. Результаты многочисленных исследований ученых разных стран мира показывают, что конкретные продукты способны существенно увеличить опасность развития определенных

заболеваний.

Неправильное питание может привести к ишемической болезни сердца, при которой происходит поражение коронарных артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу (миокард). У некоторых людей холестерин может накапливаться в сосудах даже в детстве, со временем образуя так называемые атеросклеротические бляшки.

Иногда они становятся такими большими, что закрывают просвет артерии и препятствуют току крови, в результате чего возникает инфаркт миокарда. Если это происходит с сосудами, питающими кровью мозг, развивается мозговой инсульт. Рациональное и сбалансированное питание помогает избежать развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Даже, казалось бы, небольшие перемены в питании, например исключение из рациона некоторых продуктов, способны серьезно улучшить состояние здоровья человека.

Конечно, изменение привычек может показаться неимоверно трудным делом, но если вы хотите улучшить свое здоровье, постарайтесь постепенно скорректировать свое питание. Давайте выясним, что именно необходимо изменить в своем повседневном рационе.

Для начала проанализируйте, какие продукты в течение недели обычно едят в вашей семье, а затем отметьте в нижеприведенном списке все касающиеся вас вопросы.

— Вы употребляете в пищу больше трех куриных яиц в неделю?

— Вы применяете для приготовления пищи маргарин?

— Едите ли вы мясо каждый день?

— Едите ли вы сыр каждый день?

— Употребляете ли вы в пищу подливы, приготовленные на животном жире?

— Ваш рацион состоит по большей части из мясных продуктов и содержит небольшую часть овощей и продуктов, в состав которых входит крахмал (рис, картофель)?

— Едите ли вы каши из полуфабрикатов, в состав которых входит сахар?

— Употребляете ли вы в пищу консервированные супы и первые блюда, приготовленные из сухих концентрированных бульонов?

— Присутствуют ли в вашем рационе соленья и консервированные овощи?

— Едите ли вы мясные консервы и соусы?

— Употребляете ли вы в пищу хлебобулочные изделия из пшеничной муки?

— Присутствуют ли в вашем рационе колбасы, сардельки и сосиски?

— Едите ли вы домашнее печенье и магазинные кондитерские изделия?

— Употребляете ли вы в пищу сливки, сливочное мороженое, сметану?

— В ваш рацион входит цельное молоко вместо молока с пониженным содержанием жира?

Если на большую часть вопросов вы ответили «да», вам необходимо срочно пересмотреть свой рацион питания. Конечно же, в этом перечне приведены не все возможные «проблемные» продукты, однако он даст вам представление о первоочередных переменах, которые необходимо произвести в рационе, для того чтобы уберечь себя и всю свою семью от многих болезней.

Что такое гипертония?

Как работает сердечно-сосудистая система?

Чтобы говорить о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, понимать механизм повышения и понижения артериального давления и постичь важность профилактики болезней сердца и сосудов, необходимо иметь представление о строении и работе сердечно-сосудистой системы. Итак, давайте рассмотрим более подробно, каким образом кровь циркулирует по сосудам нашего организма.

Если представить сердечно-сосудистую систему в виде схемы, она будет напоминать строение дерева: те же ствол, ветки, листья… Стволом этого дерева будет являться аорта — главная артерия нашего организма.

Подобно ветвям дерева, аорта разветвляется на большое количество артерий — кровеносных сосудов, несущих кровь от сердца. Артерии, в свою очередь, разветвляются на более мелкие сосуды — артериолы, которые несут кровь к тончайшим кровеносным сосудам — капиллярам. Функция капилляров — снабжение всех клеток нашего организма питательными веществами и кислородом.

После того как кровь отдала весь кислород клеткам, она вновь оттекает к сердцу. Отток крови происходит по венозной сети сосудов. Стоит отметить, что общая протяженность сосудов в организме человека составляет около 110 тыс. км. Чтобы представить себе насколько это много, сравните эту цифру с протяженностью экватора нашей планеты — приблизительно 96 тыс. км.

Циркуляцию крови по всей этой разветвленной системе артерий и вен обеспечивает полый мышечный орган — сердце. Понятно, что для этого сердце прикладывает существенные усилия. А сила, воздействующая на стенки сосудов во время прохождения по ним крови, и есть артериальное давление. Регуляция кровяного давления находится в прямой зависимости от работы сердца и мельчайших артерий (артериол).

Особенностью этих сосудов является способность при расслаблении понижать артериальное давление, а при сокращении — повышать его. Уровень артериального давления зависит от физической активности человека: например, во время отдыха сердце работает спокойно и неторопливо, ведь ему нет необходимости работать быстрее и сильнее.

А вот когда человек начинает выполнять работу, которая требует значительных физических усилий, или занимается спортом, его мышцы нуждаются в более интенсивном снабжении

их кислородом, а для этого требуются больший объем крови, следовательно, давление начинает повышаться.

Повышение артериального давления возможно не только при увеличении физической нагрузки, существует множество других ситуаций, при которых это может произойти. Например, если вы резко подниметесь с кровати, то для того чтобы обеспечить стабильное снабжение клеток мозга кислородом, ваш организм немедленно повысит артериальное давление.

Сердце бьется быстрее, когда сдавливаются кровеносные сосуды брюшной полости и ног, а если в этот момент человек чувствует слабость и головокружение, то, вероятнее всего, причиной недомогания послужила задержка реакции на действия кровеносных сосудов. Подобное состояние хорошо знакомо многим пожилым людям, так как в этом возрасте сосудистые рефлексы немного замедляются.

Некоторые люди после продолжительного нахождения на ногах ощущают некоторое «потемнение» в голове и слабость, это объясняется тем, что кровь застаивается в венозных сосудах нижних конечностей, в результате чего в мозг не поступает достаточное количество кислорода.

Кровяное давление обычно значительно меняется в течение суток, так как в его регуляции участвуют сложные гормональные и нервные механизмы: когда человек спит, его артериальное давление понижается, во время же бодрствования, а тем более стресса оно увеличивается.

Чем же определяется кровяное давление? Сердце работает беспрерывно, при этом в минуту оно совершает около 60–70 ударов, при повышенной физической нагрузке, а также во время занятий спортом число сердечных сокращений увеличивается до 110–140. С каждым сердечным сокращением в аорту под давлением поступает 50–80 г крови, обогащенной кислородом. Цикл работы сердца состоит из двух фаз: поочередного сокращения и расслабления сердечной мышцы. Фаза сердечного цикла, во время которой сердечная мышца сокращается, называется систолой.

Диастола — это период между двумя сокращениями сердца, во время которого сердечная мышца расслаблена, а полость сердца наполняются кровью. Следует отметить, что диастола длиннее систолы.

Артериальное давление изменяется с каждым ударом сердца, его показатели принято обозначать двумя числами, к примеру 120/80. Первое, большее, число показывает уровень систолического давления, меньшее — диастолического.

Симптомы гипертонии

Артериальная гипертония является широко распространенным заболеванием — в настоящее время в России им страдает около 40 % взрослого населения. Гипертония — это предвестник инфарктов и инсультов, от которых погибает каждый шестой житель нашей планеты. В нашей стране смертность от инсультов остается одной из самых высоких в мире.

Несмотря на это, информированность населения о симптомах и осложнениях гипертонии является недостаточной для своевременного выявления этой болезни.

Очень часто артериальная гипертония никак себя не проявляет, именно за это ее часто называют «тихим убийцей». Зачастую люди даже не подозревают, что страдают повышенным артериальным давлением, и узнают о своем состоянии, когда наступают осложнения заболевания, нередко смертельные, — инсульты и инфаркты. Нужно сказать, что бессимптомное течение болезни может продолжаться на протяжении нескольких и даже десятков лет. В других же случаях гипертония протекает с симптомами, сопровождаясь головной болью, шумом в ушах, нарушением зрения, одышкой, нарушением сна, головокружениями, снижением умственной активности, мельканием «мушек» перед глазами. Иногда могут возникать носовые кровотечения.

Наличие симптомов заболевания является очень хорошим признаком, позволяющим больному узнать о своем заболевании и вовремя начать лечение. Итак, остановимся на каждом симптоме гипертонии подробнее.

Головные боли. Неспроста при головных болях врач рекомендует больному проверить артериальное давление; данный метод диагностики весьма прост, но вместе с тем очень ценен. Головные боли при повышенном артериальном давлении в основном объясняются спазмом сосудов головы. Наиболее характерно для артериальной гипертонии появление головной боли в области затылка и в висках (при этом больные часто отмечают ощущение пульсации).

Шум в ушах при повышении артериального давления связан со спазмом кровеносных сосудов слухового аппарата.

Нарушение зрения и двоение в глазах, появление «мушек» перед глазами объясняется сужением сосудов сетчатки и зрительного нерва. Иногда такие изменения приводят к временной потере зрения. Спазм сосудов, влекущий за собой нарушение кровотока, может стать причиной нарушения функции

сетчатки глаза.

Тошнота и рвота, возникающие при гипертоническом кризе, объясняются скачком внутричерепного давления.

Одышка является признаком ишемических явлений в сердце, при которых нарушается кровоток в коронарных артериях.

В отдельных случаях артериальная гипертония может привести к гипертоническому (гипертензивному) кризу.

Подобное состояние характеризуется резким повышением артериального давления и сопровождается такими неврологическими проявлениями, как сильная головная боль, двоение в глазах, головокружение, сердцебиение, озноб, ощущение нехватки воздуха. Иногда при гипертоническом кризе отмечаются тошнота и рвота. Больные жалуются на боли за грудиной, связанные с ишемическими изменениями в коронарных артериях (мы уже говорили о том, что повышение кровяного давления приводит к сужению артерий).

При гипертоническом кризе появляется характерное покраснение кожных покровов. Всегда следует очень внимательно относиться к своим ощущениям, при возникновении вышеописанных симптомов нужно срочно обратиться за помощью в медицинское учреждение.

Серьезное отношение к своему здоровью позволит вовремя выявить заболевание и своевременно начать лечение.

Факторы риска

В наше время известно множество обстоятельств, в той или иной мере определяющих степень здоровья человека. Нередко врачи в беседе с больными говорят о факторах риска, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе артериальной гипертонии.

Каждый из нас должен иметь представление о наиболее опасных из них, на некоторые из которых мы можем повлиять самостоятельно либо прибегнуть к помощи врача. С помощью этих знаний можно снизить риск возникновения заболевания, а также предотвратить развитие осложнений. Среди наиболее важных факторов риска развития артериальной гипертонии нужно отметить следующие:

1. *Наследственность*. Наличие гипертонии у родителей может способствовать возникновению этого заболевания у детей, по этой причине о наличии в семье заболевания обязательно сообщается лечащему врачу. В то же время у родителей, страдающих артериальной гипертонией, могут быть дети, которых эта болезнь не коснется. Это всего лишь наследственная предрасположенность, которая может проявиться под воздействием различных факторов.

Необходимо обратить внимание на возраст, в котором проявилось заболевание у того или иного члена семьи. Неблагоприятным фактором является возникновение артериальной гипертонии в возрасте до 55 лет у мужчин идо 65 лет у женщин.

2. *Реакция человека на психологические и эмоциональные нагрузки и образ жизни*. Эти факторы также оказывают непосредственное влияние на развитие артериальной гипертонии. Например, длительное перенапряжение нервной системы вследствие стресса, эмоции отрицательного характера и другие психоэмоциональные перегрузки могут повлечь за собой развитие артериальной гипертонии. Особенно неблагоприятным фактором является часто повторяющаяся длительная стрессовая ситуация. У человека, имеющего предрасположенность к развитию данного заболевания, многократное повышение артериального давления вследствие стресса может перерасти в хроническое заболевание.

3. *Избыточный вес*. Между весом человека и уровнем его артериального давления существует прямая связь. У лиц, страдающих избыточным весом, риск возникновения артериальной гипертонии в несколько раз больше, чем у лиц, вес

которых соответствует норме. У полных людей очень часто анализ крови выявляет высокий уровень холестерина. Бесспорно, холестерин необходим для нормального функционирования организма, но в случае повышения его уровня более 5 ммоль/литр избыток холестерина начинает откладываться на стенках сосудов, что приводит к снижению их эластичности и образованию холестериновых бляшек.

4. *Физическая активность*. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще подвержены развитию артериальной гипертонии в отличие от физически активных людей.

5. *Курение*. Это один из наиболее серьезных факторов риска. В России курение является самой распространенной вредной привычкой. Среди мужчин число курящих достигает 63 %, среди женщин детородного возраста — 25 %. Причиной смерти каждого третьего курящего человека является заболевание сосудов и сердца.

6. *Вкусовые пристрастия*. Многочисленные научные исследования показывают, что в случае избыточного потребления человеком соли у него развивается стойкое повышение артериального давления. Академик Василий Васильевич Парин, внесший огромный вклад в изучение физиологии кровообращения, вывел зависимость уровня артериального давления от количества потребляемой соли у жителей Японии и Гренландии. Так, жители Гренландии, употреблявшие до 4 г соли в сутки, не страдали повышенным артериальным давлением. Уровень артериального давления жителей Японии, в пищевой рацион которых входит до 15 г соли, в среднем составлял 170/100 мм. рт. ст.

Белки: нужны ли они организму?

В этой главе мы подробно расскажем о белках и о том, какое действие они оказывают на наш организм. Белки — это важнейшая и незаменимая часть рациона человека, на их долю приходится 17 % общей массы нашего тела. Современный человек ежедневно получает с пищей вдвое больше белка, чем ему необходимо.

Что же дает организму такое количество белка? Нужно отметить, что употребление без меры продуктов с повышенным содержанием белка никакой пользы нашему здоровью не приносит. Дело в том, что организм имеет особенность весь лишний белок, поступивший с пищей, откладывать в виде жира.

Но тем не менее белки нам необходимы, причем определенное их количество человек должен получать ежедневно. Как же подсчитать, сколько белка нужно нашему организму? Все зависит от возраста человека, его массы тела, индивидуальных особенностей, а также от того, растет ли организм. Если в основу расчетов положить единицу массы тела, то будет видно, что ребенку в период его активного роста необходимо намного больше белка, чем взрослому человеку.

Стоит отметить, что белки являются основным строительным материалом для образования мышечных волокон. С возрастом потребность организма в белке, как правило, снижается.

Приведем следующий пример. Для удовлетворения ежедневной потребности в белке взрослому человеку, весящему около 70 кг, необходимо съедать в день всего 180 г мяса, птицы или рыбы. Но ведь в нашем ежедневном рационе присутствует множество других источников белка. Здесь ярые сторонники вегетарианского питания могут отметить, что в белках животного происхождения вообще нет необходимости и полноценные белки можно в достаточном количестве ежедневно получать из другой пищи.

На самом деле растительная пища в своем составе содержит большое количество белков, но в отличие от мяса они присутствуют в ней не в полном составе.

Обычно растительные источники белка не содержат полного набора аминокислот, необходимых организму человека. Вместе с тем если употреблять в пищу разнообразные продукты растительного происхождения, то в каком-либо из них обязательно обнаружатся недостающие аминокислоты.

Существует и другое решение: суточную потребность

организма в белке можно удовлетворять потребляя богатые им овощи, добавляя в овощные блюда небольшое количество мяса. При этом мясо необходимо добавлять в таком количестве, чтобы лишь восполнить недостающие аминокислоты. Также можно есть овощные блюда, поливая их обезжиренным молоком, таким образом организм получит полный набор необходимых аминокислот. Нужно отметить, что многие овощи содержат в своем составе достаточное количество белка.

Так, одна средней величины картофелина дает около 5 % его суточной нормы. Но лишь бобовые имеют в своем составе почти полный набор аминокислот и поэтому могут считаться биологически полноценными продуктами. Итак, большое количество белка содержит растительная пища следующих видов:

— бобовые культуры (фасоль, чечевица, соя, горох);
— зерновые (пшеница, овес, ячмень, рис, кукуруза);
— семена отдельных масличных культур;
— орехи.

А теперь попытаемся составить полноценный по белковому составу рацион, при этом необходимо соблюдать следующее условие: два продукта, служащие поставщиками белка, следует брать из различных групп растительных продуктов. Существуют три таких группы:

1-я группа — зерновые (макаронные, хлебобулочные изделия, приготовленные из пшеничной муки грубого помола, рис, кукуруза).

2-я группа — бобовые (соя, фасоль, чечевица, горох).

3-я группа — семена масличных культур и орехи (подсолнечник, кунжут, кедровые, грецкие и другие орехи).

Примеры:

— хлеб из муки грубого помола + арахисовое масло;
— хлеб из муки грубого помола + фасолевый соус «карри»;
— хлеб из муки грубого помола + гороховый соус «карри»;
— суп из фасоли + хлеб из муки грубого помола;
— фасоль + кукурузные лепешки;
— гренки из хлеба + фасоль отварная;
— кабачок, фаршированный горохом или рисом;
— фасоль отварная + хлеб из муки грубого помола;
— фасоль отварная + рис.

При сочетании растительной пищи с молочными продуктами, например каши с молоком, рисовый пудинг, макароны с сыром, в организм поступает достаточное количество полноценного белка.

Давайте остановимся на особенностях приготовления блюд из фасоли, ведь при неправильном приготовлении она затрудняет процесс пищеварения и способствует образованию газов в

кишечнике. Итак, каким же образом нужно готовить фасоль, чтобы лишить ее этой характерной особенности? Сначала ее необходимо перебрать, тщательно промыть, залить большим количеством холодной воды и оставить на три часа.

После этого воду, в которой замачивалась фасоль, сливают, заливают кипятком и варят в течение 30–40 мин. Затем фасоль тщательно промывают, снова заливают кипящей водой и варят до готовности. Правильно приготовленная фасоль должна иметь нежную консистенцию. Приготовленную таким способом фасоль добавляют в различные блюда.

А как правильно использовать мясные продукты в своем рационе? Чтобы получить сытное, некалорийное блюдо, в состав которого входит минимум насыщенных жиров, необходимо взять любые продукты растительного происхождения, богатые белками (фасоль, рис, макароны, хлеб из муки грубого помола) и добавить небольшое количество телятины, мяса птицы или рыбы.

Помните, что даже в маленькой порции мяса содержится достаточно белка, чтобы удовлетворить его суточную потребность. Приведем несколько примеров таких блюд:

— цыпленок отварной с рисом;
— фасоль отварная с тушеной телятиной;
— горбуша с рисом;
— тунец с макаронами;
— мясо краба с рисом;
— спагетти с нежным мясным соусом.

В нашей книге приведены рецепты самых разнообразных блюд с небольшим количеством мяса. При самостоятельном выборе блюд для своего рациона вы можете обратить внимание на национальные кухни Италии, Китая, стран Южной и центральной Америки, в них можно обнаружить много рецептов, прекрасно сочетающих в себе большое количество растительных продуктов с малым количеством мяса.

Плохой хороший холестерин

Холестерин — это жиры-липиды, содержащиеся в крови. Если уровень холестерина превышает норму, его избыток начинает накапливаться на стенках сосудов, образуя холестериновые бляшки, которые препятствуют току крови. Такая ситуация зачастую приводит к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Гипертония, атеросклероз, инфаркт, инсульт — все эти болезни может вызвать повышенный уровень холестерина в крови. Известно, что вреден не весь холестерин.

Холестерин, продуцирующийся организмом человека, выполняет некоторые жизненно важные функции: он принимает участие в строительстве клеток и тканей, выработке гормонов. Все дело в том, что существуют такие понятия, как «хороший» холестерин и «плохой» холестерин. Как же отличить хороший от плохого? Чтобы не путаться в этих понятиях, необходимо знать, что пищевой холестерин — это холестерин, содержащийся в пище, причем только в продуктах животного происхождения. Следует знать, что рекордсменами по содержанию холестерина являются следующие продукты:

— яйцо куриное — 570 мг на 100 г продукта;
— сыр голландский — 520 мг на 100 г продукта;
— почки говяжьи — 300 мг на 100 г продукта;
— печень говяжья — 270 мг на 100 г продукта;
— печень свиная — 130 мгна 100 г продукта.

Кроме того, холестерин в больших количествах содержится во всех молочных продуктах (за исключением обезжиренных), гидрогенизированных и подвергшихся отверждению растительных маслах, кокосовом и пальмовом масле. Итак, холестерин, поступивший в наш организм с пищевыми продуктами, необходимо доставить к тканям и органам.

Холестерин не обладает способностью растворяться в крови, поэтому для транспортировки организм обволакивает холестерин белковой оболочкой, в результате получается комплекс веществ, называемый липопротеидом. Различают липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) и липопротеиды высокой плотности (ЛПВП). Первые липопротеиды (ЛПНП) — «плохие», так как обладают свойством переносить холестерин к стенкам кровеносных сосудов изакупоривать артерии.

Вторые же (ЛПВП) — «хорошие», потому что удаляют холестерин со стенок сосудов, тем самым предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Чем выше уровень

содержания в крови ЛПВП (хорошего холестерина), тем лучше. Помните, что уровень ЛПВП ниже 1 ммоль/л считается недостаточным и является главной причиной развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Уровень ЛПВП от 1 до 1,5 ммоль/л считается приемлемым, а от 1,5 ммоль/л и выше — хорошим, так как обеспечивает надежную защиту организма от заболеваний сердца и сосудов.

Интересно, что врачи часто заявляют: «Для того чтобы узнать, подвержены ли вы заболеваниям сердечно-сосудистой системы, достаточно измерить свою талию». И действительно, исследования показывают, что если окружность талии превышает 96 см, то риск развития гипертонии и ишемической болезни сердца увеличивается в три раза. Доказано, что у людей, окружность талии которых меньше 96 см, уровень холестерина в крови значительно ниже.

Если вас заинтересовала эта информация, то посетите своего лечащего врача и проверьте уровень холестерина в крови.

Знайте, что уровень холестерина 4–4,5 ммоль/л считается идеальным. Если же у вас этот показатель превышает 5,2 ммоль/л, сделайте все от вас зависящее, чтобы снизить его количество. Что же делать, чтобы уровень холестерина не превышал нормы? Во-первых, необходимо заняться составлением сбалансированного рациона. Не стоит осуществлять быстрый переход на новый рацион, ведь наши нездоровые привычки складываются в течение многих лет, поэтому и отучаться от них следует постепенно. Итак, давайте разберемся, какие изменения необходимо внести в свой рацион в первую очередь.

1. Ограничьте употребление яичных желтков. Съедайте не более трех желтков в неделю. При необходимости заменяйте одно яйцо двумя белками.

2. Используйте субпродукты (почки, печень) для приготовления блюд не более одного раза в месяц.

3. Резко ограничьте или совсем откажитесь от употребления в пищу таких продуктов, как колбаса, сосиски, копчености. Для бутербродов и сэндвичей используйте мясо птицы, тунца, овощи, арахисовое масло.

4. Ешьте меньше мяса. Заменяйте свинину и говядину на рыбу, птицу и богатые белками блюда из овощей.

5. Ешьте меньше сыра. Покупайте сыры, отличающиеся небольшим содержанием жира.

6. Ограничьте или откажитесь от цельного молока. Для начала перейдите на молоко с пониженной жирностью, а затем на обезжиренное молоко.

7. Сократите употребление сливок и сметаны. Сметану

заменяйте обезжиренным кефиром, сливочное мороженое — фруктовым. Вместо сливок в кофе или чай добавляйте обезжиренное молоко.

8. Постарайтесь не употреблять сливочное масло. Замените его диетическим маргарином.

9. Не употребляйте продукты, содержащие в своем составе твердые жиры. Обращайте внимание на надписи на этикетках. Не стоит приобретать продукт, на этикетке которого указано содержание гидрогенизированного или отвержденного масла. Покупайте маргарин, в состав которого входят жидкие растительные масла.

10. Полностью исключите из своего рациона следующие продукты: свиное сало, внутренний животный жир, сливочное масло, молочный жир, гидрогенизированное растительное масло, отвержденное растительное масло, пальмовое масло, кокосовое масло.

11. Употребляйте в меру следующие продукты: подсолнечное, арахисовое, кукурузное, кунжутное, хлопковое, рапсовое, оливковое, соевое масло.

Употребляемые нами в пищу масла и жиры являются очень калорийными. Чаще всего эти продукты обладают незначительной питательной ценностью и пользы организму не приносят, зато вред могут причинить огромный.

Многочисленные исследования показывают, что в тех регионах, где население употребляет большое количество жирной пищи, очень часто встречаются такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак молочной железы, желудка и толстого кишечника. Поэтому даже если у вас уровень холестерина не превышает нормы, не увлекайтесь употреблением в пищу ненасыщенных жиров и постарайтесь не использовать насыщенные.

Следует отметить, что нежирная пища наряду с углеводами, белками и витаминами содержит в своем составе жиры, поэтому достаточное их количество можно получить питаясь рыбой, овощами, злаками, орехами.

Значительно укрепить свое здоровье можно увеличив в своем питании количество продуктов, богатых углеводами. На первый взгляд это утверждение звучит абсурдно.

Но мы имеем в виду не простые углеводы, которые содержатся в сахаре и сдобной выпечке, а сложные, содержащиеся в овощах, фруктах, бобовых, цельных злаках, хлебобулочных изделиях, изготовленных из муки грубого помола.

Эти продукты помогают надолго утолить чувство голода и при этом не поставляют в наш организм лишних калорий. Не

менее важное преимущество растительной пищи состоит в том, что в ней не содержится холестерина, кроме того, в ее состав входят растительные волокна и множество необходимых минералов и витаминов.

Растительные волокна имеют огромное значение для деятельности всего организма: они способствуют выведению различных канцерогенных веществ и избытка холестерина, помогают предотвратить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний, способствуют избавлению от лишнего веса и понижению артериального давления. Постоянное употребление в пищу продуктов, богатых растительными волокнами, может снизить уровень артериального давления более чем на 10 %.

Всем нам с детства знакомы слова: «Ешь больше мяса, тогда твой организм получит нужное количество белка».

Никто не спорит: мясо действительно является прекрасным поставщиком белка, но нужен ли он нам в таких количествах? Один антрекот весом 150 г содержит в два раза больше суточной нормы белка. Так не будет ли разумным несколько ограничивать порции блюд, приготовленных из мяса?

Ведь даже спортсмену достаточно одной порции нежирного мяса весом 85–90 г. Кроме того, не нужно забывать, что помимо ценного белка мясо в больших количествах содержит насыщенные жиры и холестерин, а это является неблагоприятным фактором для людей, страдающих гипертонической болезнью.

Будет очень хорошо, если в определенные дни недели вы полностью воздержитесь от употребления мяса, заменив его рыбой или птицей. Прекрасным гарниром к птице и рыбе послужит блюдо, приготовленное из продуктов растительного происхождения, ведь они способствуют снижению уровня холестерина и позволяют понизить кровяное давление.

Родители, внимательно следите за питанием своих детей! Не позволяйте им есть жирную пищу в неограниченном количестве. Постарайтесь перевести своего ребенка на обезжиренное молоко, в котором содержатся все те же полезные питательные вещества, что и в цельном, но отсутствуют приносящие вред жиры.

Позаботьтесь о здоровье своего ребенка: если ваше чадо будет постоянно поглощать сосиски, жареную свинину, торты, пирожные и т. п., то велика вероятность того, что уже к 20 годам у него начнутся проблемы с работой сердечно-сосудистой системы.

Отмечено, что большая часть содержащегося в крови холестерина относится к так называемому полезному холестерину у здоровых мужчин (худощавых, некурящих, занимающихся спортом), а также у женщин до наступления

климактерического периода. Напомним, что полезный холестерин (ЛПВП) очищает кровеносные сосуды от холестериновых бляшек, а вредный (ЛПНП) вызывает закупорку сосудов.

При посещении своего лечащего врача попросите его сделать анализ крови по всем пунктам: и на ЛПВП, и на ЛПНП. Хорошими считаются показатели ЛПВП (полезного холестерина) не менее 60 для мужчин и 75 для женщин. Не забывайте постоянно проверять общий уровень холестерина. Результаты многочисленных исследований показывают, что при снижении общего уровня холестерина на 1 % риск развития инфаркта миокарда уменьшается на 2 %.

Продукты, которые противостоят холестерину

Могут ли продукты питания снизить холестерин? Некоторые вещества, содержащиеся в пищевых продуктах, действительно могут способствовать понижению уровня холестерина в крови (например, пектин). Ниже мы приводим продукты, употребляя которые можно добиться снижения уровня холестерина. Прежде чем увеличить количество любого продукта питания в своем рационе, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Бобовые. Питательные и недорогие, они содержат в своем составе пектин, который обладает способностью выводить холестерин из организма. Специалистом по холестерину и лечебному питанию доктором медицины Университета Кентукки Джеймсом У. Андерсоном был проведен эксперимент, в ходе которого группе мужчин было предложено съедать в день по одной порции приготовленных бобов. Результат был ошеломляющим: через три недели эксперимента у всех мужчин уровень холестерина снизился на 20 %.

Фрукты. Так же как и бобовые, фрукты содержат пектин, способный снижать уровень холестерина в крови. Гастроэнтерологом Джеймсом Серда в Центре медицинских наук Университета во Флориде было проведено исследование, которое показало, что пектин, содержащийся в мякоти и кожуре грейпфрута, снижает уровень холестерина в крови испытуемых на 7,6 % за два месяца. Чтобы достичь этого результата, необходимо съедать в день около 2,5 чашек очищенных долек грейпфрута. Кроме этого, доктор Джеймс Серда советует: «Ешьте и другие фрукты. Если вы, к примеру, на завтрак съедите половину грейпфрута, на второй завтрак — яблоко, на обед — несколько долек апельсина, то наверняка добьетесь снижения уровня холестерина».

Овес. Цельное зерно овса и овсяные отруби способны снижать уровень холестерина так же, как и богатые пектином фрукты.

Чтобы добиться ощутимого результата, необходимо в день съедать половину чашки вареных овсяных отрубей. Кроме этого, овсяные отруби можно употреблять в виде булочек. Исследование, проведенное в Калифорнии, показало, что у группы испытуемых, съедавших в день по две булочки, приготовленные из овсяных отрубей, после четырех недель эксперимента уровень холестерина в крови снизился на 5,3 %. Чуть меньший эффект производит толокно.

Кукуруза. Исследования диетологов разных стран мира показывают, что кукурузные отруби наряду с бобами и овсяными отрубями также обладают способностью снижать уровень холестерина. Проведенные эксперименты свидетельствуют, что у людей, страдающих повышенным содержанием холестерина и съедавших около одной столовой ложки кукурузных отрубей в каждый прием пищи, через три месяца уровень холестерина понижался на 20 %. Многие диетологи отмечают, что низкокалорийная клетчатка, содержащаяся в кукурузных отрубях, заслуживает более тщательного изучения.

Морковь. Доктор философии Восточного научно-исследовательского центра Министерства сельского хозяйства США в Филадельфии Питер Д. Хоагланд утверждает: «Морковь также эффективно снижает холестерин, так как содержит пектин. В действительности людям с высоким уровнем холестерина достаточно съедать в день 2 морковки, чтобы снизить его на 10–20 %». По его мнению, «ингредиент, который обеспечивает моркови успех, также содержится в капусте брокколи и репчатом луке».

Чеснок. Давно известно, что употребление сырого чеснока ведет к сокращению уровня холестерина в крови. Последние исследования показывают, что чеснок обладает способностью снижать уровень холестерина, но, к сожалению, не может сохранять его низкий уровень на протяжении длительного времени.

Поэтому эффект от применения чеснока необходимо обязательно поддерживать с помощью диеты, ограничивающей потребление животных жиров и увеличивающей количество пищевых волокон в рационе.

Вот мы и закончили знакомство с холестерином. Не допускайте, чтобы холестерин стал для вас врагом: правильно и рационально питайтесь, ведите здоровый образ жизни и избегайте стрессов.

Роль углеводов в питании

Вполне возможно, что, прочитав разделы, посвященные рациональному питанию, соли и т. д., вы воскликнете: «А чем же можно питаться? Ведь необходимо ограничивать себя в пище животного происхождения, в привычной готовой еде и полуфабрикатах, в соли… Что же в таком случае есть?» Ответ на этот вопрос один: потребляйте больше углеводов. Нет ли здесь противоречия? Ведь мы привыкли представлять себе углеводы в виде сахара и разнообразных сладких блюд. Верно, эти продукты содержат большое количество углеводов, но очищенных, не приносящих организму никакой пользы, кроме калорий. Но существуют и другие углеводы — сложные.

Они содержатся в крахмалосодержащих продуктах: картофеле, рисе, хлебе, кукурузе, в некоторых овощах и бобовых. В сбалансированном рационе доля сложных углеводов должна составлять 50–60 % общей суточной энергетической ценности. При соблюдении этого условия богатая углеводами пища станет надежным поставщиком клетчатки, минеральных веществ и витаминов. Употребление же в пищу избыточного количества простых углеводов способствует развитию жировой ткани и ведет к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, атеросклероза и сахарного диабета. В отдельных случаях употребление большого количества углеводов может даже избавить от лишнего веса.

Так, в одном из университетов штата Мичиган было проведено весьма интересное исследование. Группе исследуемых предложили отказаться от пищи, содержащей простые углеводы (конфеты и т. п.), но в то же время на завтрак, обед и ужин потреблять столько пищи, сколько захочется, кроме этого, им было предложено съедать в течение дня не менее 12 больших кусков хлеба, приготовленного из муки грубого помола.

Результаты этого исследования были очень интересны: за два месяца эксперимента все участники похудели в среднем на 10 кг каждый. В чем же секрет? Оказывается, все очень просто: большое количество съеденного хлеба придает ощущение сытости (при этом в организм не поступает лишних калорий), поэтому человек ест меньше той пищи, потребление которой приводит к увеличению веса.

Давайте снова обратимся к цифрам. Кусок нежирного мяса весом 140 г содержит примерно 500 ккал. Чтобы такое же число калорий получить из углеводов, необходимо съесть примерно 600 г картофеля, либо 450 г отварного риса, либо около 300 г

макарон. Употребляя в пищу указанные продукты, вы наверняка насытитесь, не съев и половины приведенного количества, а следовательно, получите намного меньше калорий. Порой можно наблюдать, что, стараясь соблюсти диету, человек съедает большую котлету, гарнир же из картофеля оставляет, свято веря, что от картофеля полнеют. Несомненно, что он думает и поступает неправильно.

Исследования показывают, что некоторые диеты, основанные на снижении в рационе количества углеводов, а иногда и полном отказе от них, совершенно неэффективны, так как человек не может на протяжении долгого времени ограничиваться небольшим количеством калорийной пищи, вместо того чтобы досыта наесться менее калорийной пищей. Кроме того, такие диеты могут нанести серьезный вред здоровью, ведь углеводы являются главным источником энергии, они принимают участие в процессах формирования костной ткани, в выработке гормонов, ферментов и секретов слизистых желез.

Недостаток в рационе углеводов может привести к тому, что в качестве источника энергии организм начнет использовать жиры и белки, в результате чего в организме накапливается большое количество недоокисленных продуктов.

Такое состояние характеризуется головокружениями, слабостью, всевозможными расстройствами со стороны нервной системы. Недостаток пищевых волокон может привести к возникновению запоров и развитию рака толстой кишки, желчно-каменной болезни и атеросклероза. Еще раз повторим, что ежедневно человеку необходимо получать около 50 % калорий за счет сложных углеводов.

Статистика же показывает, что в среднем этот показатель сегодня составляет 21 %. Согласитесь, что это повод задуматься о своем питании и постараться сбалансировать рацион.

Поговорим о таком важном для всех нас продукте, как хлеб. Недаром говорят: «Хлеб — всему голова», «Хлеб — наше богатство». Очень часто хлеб называют насущным, т. е. самым важным для жизни, но мы очень редко задумываемся почему. А ведь хлеб содержит столько полезного! В зародыше и оболочке хлебного зерна огромное количество витаминов группы В, которые благотворно влияют на нашу нервную систему и зрение, поддерживают хорошее состояние кожи и слизистых оболочек.

В хлебе есть и витамин РР, который борется с основными факторами, провоцирующими развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, хлеб защищает наши зубы от кариеса, так как при жевании в полости рта образуется особая среда, препятствующая размножению бактерий. Растительные волокна, в

большом количестве содержащиеся в этом продукте, не допускают развития болезней органов пищеварения и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

К сожалению, не все знают, что организму приносят пользу не мягкие, таящие во рту хлебобулочные изделия, а хлеб, приготовленный из муки грубого помола с добавлением отрубей. Белок, содержащийся в ржаном хлебе, имеет в своем составе незаменимую аминокислоту лизин, поэтому считается более полезным. При производстве очищенной белой муки теряется значительная часть полезных питательных веществ (до 80 %), а также множество витаминов, которые содержат зародыш и оболочка зерна.

Помните, что гораздо сытнее и полезней хлеб, приготовленный из муки грубого помола с добавлением отрубей или цельных зерен.

Витамины и минералы при артериальной гипертонии

Диета страдающих гипертонической болезнью должна быть обогащена витаминами, которые поддерживают жизненно важные функции организма. Основными источниками витаминов являются овощи и фрукты.

Кроме этого, больным гипертонией рекомендуется употребление фруктов, овощей, ягод, в большом количестве содержащих калий и магний, но в то же время бедных солями натрия. Весьма важным считается включать в рацион повышенное количество витамина С, витаминов группы В и витамина Р. Несколько ограничиваются жирорастворимые витамины А и D, более строгие ограничения касаются витамина К.

Витамин А. Защищает сердце и артерии, повышая содержание в крови ЛПВП (полезного холестерина). В сочетании с витамином С или Е витамин А препятствует отложению в сосудах ЛПНП. Кроме того, витамин А необходим для сохранения нормального зрения, оказывает благотворное влияние на слизистые оболочки, кожу и сосуды. Источником витамина А являются: говяжья печень, рыбий жир, морковь, красный перец, курага, облепиховое и пальмовое масло, сметана, дыня, щавель, зелень петрушки. Суточная потребность — 900 мкг (3000 МЕ) в сутки для мужчин и 700 мкг (2300 МЕ) для женщин. Витамин А нередко назначают с витамином Е (токоферолом), применяемым в качестве антисклеротического и нормализующего артериальное давление средства.

Витамин С (*аскорбиновая кислота).* Участвует в окислительно-восстановительных процессах, обеспечивает процесс углеводного обмена, поддерживает эластичность стенок сосудов. Витамин С оказывает благоприятное воздействие на липидный обмен и нормализует содержание холестерина в крови, тем самым предупреждая развитие атеросклероза. Кроме того, аскорбиновая кислота повышает иммунитет и сопротивляемость организма инфекциям. Содержится витамин С в основном в продуктах растительного происхождения: шиповнике, зелени петрушки, черной смородине, черноплодной рябине, красном сладком перце, цитрусовых, томатах. Богаты этим витамином и укроп, щавель, хрен, зеленый лук, цветная капуста, клубника, крыжовник. Потребность организма в аскорбиновой кислоте составляет 70-120 мг в сутки.

Витамин В1 (тиамин). Является необходимым для

полноценного функционирования мышц (сердечной в том числе) и нервной системы. Тиамин принимает активное участие в углеводном обмене и оказывает благотворное действие на сердечно-сосудистую и нервную системы. Витамин В1 — это основная часть молекулы кокарбоксилазы (этот препарат широко используется для нормализации углеводного обмена, при нарушениях сердечной деятельности, спазмах периферических сосудов и дистрофии сердечной мышцы). Постоянный дефицит витамина В1 в организме может привести к различным нарушениям работы сердца. Большое количество витамина В1 содержится в пивных дрожжах и отрубях, поэтому диетологи рекомендуют употреблять в пищу хлеб, приготовленный из муки грубого помола или с добавлением отрубей. Суточная потребность взрослого человека в тиамине составляет 1,5–2,5 мг.

Витамин В2 (рибофлавин). Необходим для нормального течения окислительно-восстановительных процессов, принимает активное участие в белковом, углеводном и жировом обмене. Дефицит рибофлавина может привести к нарушению функции капиллярного кровообращения. Основными источниками витамина В2 являются дрожжи, говяжья печень, яйца, гречневая и овсяная крупы, сыр, молочные продукты. Суточная потребность взрослого человека — 2,5–3,0 мг.

Витамин В4 (холин) — активное липотропное вещество. Активность витамина В4 тесно связана со следующими витаминами: витамином Вс (фолиевая кислота), витамином С (аскорбиновая кислота), витамином В12 (цианокоболамин).

Комплекс этих витаминов с успехом применяется для профилактики атеросклероза, так как их действие направлено на снижение уровня холестерина в сыворотке крови и нормализацию синтеза нуклеиновых кислот.

Витамин В4 содержится в яичном желтке, печени и почках крупного рогатого скота, зародышах и оболочках злаков, сыре, твороге, капусте, шпинате, нерафинированных растительных маслах, бобовых. Потребность взрослого человека в витамине В4 составляет 0,5–1,0 г в сутки.

Витамин В6 (пиридоксин). Этот витамин активно участвует белковом обмене и построении ферментов, которые осуществляют обмен аминокислот, нормализует холестериновый обмен. Витамин В6 обладает липотропными свойствами и служит эффективным средством для профилактики атеросклероза. Пиридоксин активно стимулирует жировой обмен, так как способствует более активному использованию ненасыщенных жирных кислот организмом, а также превращению линолевой кислоты в активную арахидоновую. Постоянный дефицит

витамина B6 может привести к развитию атеросклероза и преждевременному старению. В большом количестве пиридоксин содержится в говяжьей печени, мясе птицы, яйцах, рыбе, твороге, сырах, картофеле, капусте и т. д. Суточная потребность в витамине B6 — 2–2,5 мг (для взрослого человека).

Витамин B15 (кальция пангамат). Активно участвует в холестериновом и кислородном обменах, является липотропным средством, так как оказывает непосредственное влияние на липидный обмен. Используется для лечения пациентов с поражением кровеносных сосудов, под влиянием витамина B15 происходит улучшение кровообращения и снижение мышечной утомляемости. Источниками витамина B15 являются жидкие дрожжи и семена растений. Суточная потребность взрослого человека в витамине B15 — 2 мг.

Витамин PP (никотиновая кислота). Этот витамин не оказывает прямого воздействия на уровень артериального давления, но при введении достаточных доз улучшает кровообращение, уменьшает объем крови, питающей сердечную мышцу, вызывает расширение сосудов, снабжающих кровью мозг. Никотиновая кислота принимает активное участие во всех видах обмена и в процессах клеточного дыхания.

Оказывает благотворное влияние на тонус сосудов, ускоряет кровоток. Витамин PP применяют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний в качестве снижающего свертываемость крови и сосудорасширяющего средства. В больших количествах витамин PP содержится в продуктах животного происхождения, рыбе, фасоли, овощах (сладкий перец, зеленый горошек), фруктах, гречневой и перловой крупах, дрожжах. Суточная потребность взрослого человека в витамине PP — 12–15 мг.

Витамин P (рутин). Укрепляет сосуды, снижает ломкость и проницаемость капилляров, способствует поддержанию их эластичности. Назначается больным, страдающим артериальной гипертонией, гломерулонефритом.

В сочетании с витамином C действие рутина усиливается и успешно применяется для профилактики атеросклероза. Витамин P оказывает непрямое действие на нормализацию артериального давления, поэтому в составе комплексной терапии назначается для лечения гипертонической болезни.

Основным источником витамина P являются продукты растительного происхождения: черная смородина, листья зеленого чая, плоды цитрусовых, черника, клюква, незрелые грецкие орехи, черешня, черноплодная рябина, виноград, шиповник, вишня.

Калий. Это важнейший элемент, поддерживающий

нормальный внутриклеточный и водно-солевой обмен веществ в организме. Важнейшее свойство калия — выведение из организма натрия и воды. Это обусловлено тем, что ионы калия обладают слабым мочегонным действием и таким образом способствуют выведению излишков натрия.

Уровень калия оказывает ощутимое влияние на сердечный ритм, осмотическое давление и мышечную активность. Калий принимает непосредственное участие в процессах сокращения мышц, в том числе сердечной мышцы. Известно, что при достаточном поступлении калия в организм резко уменьшается риск развития артериальной гипертонии.

Недостаточное же содержание этого вещества в организме приводит к нарушению ритма сердечных сокращений. Помимо этого, калий усиливает резистентность сердечной мышцы к дефициту кислорода, поэтому в случае спазма коронарных сосудов при недостатке калия значительно возрастает риск развития инфаркта миокарда.

В большом количестве калий содержится в продуктах растительного происхождения: картофеле, чае, кураге, изюме, листовых зеленых овощах, цитрусовых, грибах, орехах. Стоит отметить, что при варке очищенных овощей большая часть солей калия теряется.

Чтобы этого избежать, необходимо варить овощи в небольшом количестве слабо подсоленной воды. Помните, что при повышенной потливости, поносе, применении мочегонных средств организм теряет много калия.

В этих случаях требуется восполнять содержание этого элемента в организме. Особенно это касается людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, так как именно у них велик риск возникновения аритмий и ухудшения состояния сердечной мышцы. Суточная доза калия для взрослого человека составляет приблизительно 3–5 г.

Магний. Важнейший элемент питания, нормализует работу центральной нервной системы, снижает уровень холестерина в крови. Магний обладает свойством расслаблять спазмы сосудов, по этой причине раствор сульфата магния в виде инъекций используют при гипертонических кризах. Подобно калию, магний увеличивает резистентность сердечной мышцы к недостатку кислорода и воздействию стрессовых ситуаций.

Обогащать рацион питания магнием рекомендуется при артериальной гипертонии, атеросклерозе, ожирении. Основными источниками магния являются: какао, черный хлеб, бобовые, отруби, шиповник, орехи, свекла, зелень петрушки, курага. Суточная потребность организма взрослого человека в этом

элементе составляет 500–600 мг.

Фосфор. Этот наиболее распространенный элемент на земле необходим для нормального функционирования всего человеческого организма. Он обеспечивает деятельность мышечной и нервной системы, участвует в обменных и биохимических процессах. Соединения фосфора входят в состав мембранных клеток, костной ткани, ДНК. В сочетании с жирными кислотами и белками фосфор образует вещества, которые способствуют расщеплению жиров и тем самым предупреждают развитие атеросклероза. Стоит отметить, что потребность организма в фосфоре напрямую связана с потреблением белков, жиров, углеводов и кальция.

Так, при соблюдении диеты с пониженным содержанием белка потребность организма в фосфоре увеличивается. Основные источники этого элемента — это мясо, рыба, сыры. Суточная потребность взрослого человека в фосфоре составляет 1500 мг.

Следует помнить, что сохранению в продуктах витаминов и минеральных веществ способствует их правильное хранение и кулинарная обработка. Например, при нарушении целостности плода (измельчение, отжимание сока) происходит ускоренное разрушение всех полезных веществ. Чистить и резать фрукты и овощи рекомендуется с помощью ножа из нержавеющей стали (железо и медь разрушают витамин С). Обрабатывать фрукты и овощи следует непосредственно перед их приготовлением, опускать их нужно в кипящую воду и варить под крышкой.

Посуду рекомендуется использовать эмалированную, алюминиевую или изготовленную

из термостойкого стекла. Для сохранения ценных веществ картофель хорошо отваривать в кожуре в небольшом количестве воды. Стоит знать, что при тушении овощей с добавлением масла сверху образуется пленка, которая предотвращает потерю витаминов С и А. Не храните приготовленную пищу долго, в этом случае содержание полезных веществ в ней уменьшается. Некоторые овощи и фрукты употребляйте в сыром неочищенном виде, так ваш организм получит больше полезных веществ, витаминов и клетчатки.

Соль при гипертонии

Врачи уже давно обратили внимание на тот факт, что при уменьшении количества потребляемой человеком соли у него снижается уровень артериального давления. Обратимся к истории: с давних времен врачи считали, что употребление соли может повлечь за собой ухудшение здоровья.

Необходимо помнить, что избыточное добавление соли в пищу ведет к повышению артериального давления, ухудшению состояния больных бронхиальной астмой, обострению заболеваний вен, провоцирует мигрень. Согласитесь, современный человек потребляет соли гораздо больше, чем ему необходимо. Конечно же, соль, которая способствует повышению артериального давления, в определенном количестве необходима нашему организму. Но нужно ее совсем немного. Известно, что достаточно 12 г соли в день. Мы же ежедневно потребляем с пищей гораздо большее ее количество — около 15 г, что значительно превышает рекомендуемую норму. Приведем несколько фактов:

— за свою жизнь человек съедает около 500 кг соли и выпивает примерно 10000 л воды;

— 75 % потребляемой человеком соли содержится в купленных продуктах;

— 1 порция сублимированного супа содержит 800 мг соли;

— 1 ломтик белого хлеба содержит 150 мг соли;

— клубень запеченного картофеля содержит 15 мг соли;

— 1 стебель сельдерея содержит 35 мг соли;

— 1 стручок сладкого перца содержит 2 мг соли.

Доказано, что большинство из нас могут практически не солить пищу, ведь целый ряд продуктов содержит соль в достаточном количестве.

Даже люди, страдающие повышенной потливостью, должны солить еду лишь в том случае, если в результате потоотделения теряют в сутки более 3 л. жидкости.

Помните, что результатом повышенного потребления соли, как правило, становится повышение артериального давления, которое может привести к развитию ишемической болезни сердца и прочих заболеваний сердечно-сосудистой системы. Конечно же, здоровому человеку нет необходимости совсем отказываться от потребления соли.

Но если вы употребляете соль больше положенной нормы, будет разумным снижение ее количества как минимум вдвое.

Попробуйте последовать этой рекомендации — менее

соленая пища наверняка не покажется вам невкусной, к тому же через некоторое вы время обязательно почувствуете улучшение состояния своего здоровья. Тем же, кто желает предупредить развитие гипертонической болезни и снизить уровень артериального давления, рекомендуется ограничить потребление соли до 2–3 г в сутки. Вместе с этим необходимо ввести в свой рацион большое количество свежих овощей и продуктов, богатых калием, а также вместо соли использовать соевый соус, который содержит небольшое количество натрия.

Как уменьшить количество соли в рационе?

Изменения в рацион питания лучше вводить постепенно, лучше, если вы будете сокращать количество потребляемой соли поэтапно, в течение 2–3 месяцев.

1 этап. Прежде чем посолить пищу, обязательно пробуйте ее на вкус.

2 этап. Не держите солонку на обеденном столе.

3 этап. При приготовлении пищи кладите меньше соли. Для начала положите примерно 3/4 от привычного ее количества. Постепенно доведите количество соли до 1/2 от обычного количества.

4 этап. Поэкспериментируйте с различными специями, для того чтобы заменить соль: попробуйте приправить пищу травами, перцем, чесноком, вином, сухой горчицей, карри, лимонным соком, корицей и мускатным орехом.

Обратите внимание на то, что многие готовые приправы содержат в своем составе много натрия. Не заменяйте соль кетчупом, соевым соусом, приправами, в состав которых входит глютамат натрия, а также консервированными оливками или различными солениями.

5 этап. Старайтесь не употреблять в пищу полуфабрикаты и готовые продукты, такие как консервированные каши, супы, овощи. Обратите внимание, что свежемороженый зеленый горошек часто имеет в своем составе соль. В других мороженых овощах обычно ее нет.

Помните, что некоторые готовые блюда содержат большое количество соли, при этом ее вкус не слишком ощущается. Известно, что три небольших кусочка консервированного цыпленка содержат около 2285 мг соли. Если учесть, что разумная суточная норма не должна превышать 2000–2500 мг, можно понять, как же тяжело не превысить эту норму, употребляя в пищу консервированные продукты.

Приправы, которыми можно заменить соль, к мясу, рыбе, птице.

Приправы к говядине: лист лавровый, майоран, орех

мускатный, горчица, перец зеленый, лук, грибы свежие, чабрец.

Приправы к телятине: лист лавровый, имбирь, майоран, порошок карри, орегано, абрикосы.

Приправы к свинине: уксус яблочный, лук, чеснок, шалфей, яблоки.

Приправы к мясу ягненка: чеснок, ананас, розмарин, мята, порошок карри.

Приправы к мясу птицы: перец зеленый, перец красный, сок лимонный, петрушка, шалфей, майоран, грибы свежие, чабрец.

Приправы к рыбе: лист лавровый, горчица, перец зеленый, майоран, сок лимонный, грибы свежие, перец красный, порошок карри.

Приправы, которыми можно заменить соль, к супам.

Гороховый суп: лист лавровый, зелень петрушки.

Фасолевый суп: щепотка горчицы (сухой).

Овощной суп: уксус, небольшое количество сахара.

Молочный суп: перец душистый (горошек).

Приправы, которыми можно заменить соль, к блюдам из овощей.

Блюда из спаржи: сок лимонный, уксус, лук, чеснок.

Блюда из огурцов: уксус, лук-резанец, чеснок, укроп.

Блюда из кукурузы: перец зеленый, перец душистый, томаты свежие.

Блюда из стручковой фасоли: сок лимонный, перец душистый, орех мускатный, майоран, укроп.

Блюда из гороха: перец зеленый, грибы свежие, мята, зелень петрушки, лук.

Блюда из картофеля: перец зеленый, перец красный, орех мускатный, лук, зелень петрушки.

Блюда из кабачков: орех мускатный, сахар коричневый, лук, имбирь, корица.

Блюда из томатов: лук, базилик, орегано, майоран, душица.

Блюда из риса: перец зеленый, перец душистый, лук, шафран.

Овощи и их полезные свойства

При гипертонии в рационе питания овощам должно быть отведено достойное место. Абсолютно все овощи заслуживают гораздо больше внимания, чем мы обычно им уделяем, ведь, как правило, им отводится весьма небольшая роль в пищевом рационе.

Помните, что:

— овощи содержат большое количество растительных волокон;

— все овощи содержат значительное количество различных витаминов и минеральных веществ;

— овощи (при расчете на единицу массы) дают намного меньше калорий, чем другие пищевые продукты;

— из овощей можно приготовить большое количество разнообразных блюд;

— блюда из овощей хорошо утоляют чувство голода;

— блюда из овощей легко и быстро готовятся;

— цены на овощи невысоки.

Научитесь извлекать максимум пользы от любых продуктов растительного происхождения. Для этого раз в неделю вводите в свой рацион какие-либо новые овощи, которые вы не употребляли ранее (различные корнеплоды, пряную зелень, не забывайте про фасоль и горох).

Пусть вашей привычкой станет с каждым основным блюдом съедать два вида каких-либо овощей, включая картофель или другие крахмалосодержащие продукты. Знайте, что съев одну картофелину среднего размера, вы получите не больше калорий, чем из одного крупного яблока.

При приготовлении овощей их не следует смешивать с большим количеством соусов и жирных приправ, в этом случае овощи теряют большую часть своих полезных качеств. Очень важно, чтобы в салатах количество овощей преобладало над другими ингредиентами.

Не заправляйте салаты большим количеством майонеза или жирной сметаны — этим вы только испортите блюдо. Чтобы овощи приносили вашему здоровью больше пользы, прислушайтесь к следующим рекомендациям:

— постарайтесь ввести в ваше меню больше разнообразных овощей;

— не отваривайте овощи долго, в готовом виде они должны слегка хрустеть;

— овощи лучше готовить на пару или отваривать, иногда их

можно слегка обжаривать на небольшом количестве масла, постоянно помешивая;

— некоторую пикантность блюдам из овощей можно придать добавив перец, чеснок, лимонный сок или пряные травы (эстрагон, базилик);

— закуски готовьте преимущественно из сырых овощей (томаты, редис, морковь, сельдерей, кабачки, цветная капуста, репа);

— старайтесь разнообразить салаты, для их приготовления используйте не только листовой или кочанный салат, вводите в их состав зеленый лук, шпинат, томаты, огурцы;

— заправку для салатов готовьте на основе обезжиренного кефира.

Продукты животного происхождения

В этой главе мы подробно рассмотрим животные продукты: мясо, птицу, рыбу, яйца. Конечно же, некоторые люди могут совсем не употреблять пищу животного происхождения и прекрасно себя при этом чувствовать, но ведь не все же из нас являются вегетарианцами.

Если вы всю свою жизнь с наслаждением ели мясо, то отказываться от него сейчас нет никаких оснований.

Продукты животного происхождения — кладезь полноценного белка, витаминов и минеральных веществ. Поэтому разумнее всего извлечь из этих продуктов максимальную пользу. Единственное правило, которого следует придерживаться, — уменьшение доли таких компонентов, как насыщенные жиры и холестерин. Итак, начнем.

Мясо

Субпродукты. Все без исключения субпродукты (печень, почки, сердце, мозги) содержат большое количество холестерина. Не забывайте об одном условии: в сутки в наш организм должно поступать не более 300 мг холестерина. А порция блюда из субпродуктов весом около 100 г содержит примерно 2400 мг холестерина. Становится понятно, что, питаясь субпродуктами, это условие выполнить невозможно. Вывод: не стоит часто употреблять блюда из субпродуктов.

Гамбургеры. Это блюдо появляется в рационе современного человека все чаще.

Помните, что гамбургер содержит большое количество насыщенных жиров. Если вы все же хотите полакомиться этим продуктом, следуйте нижеприведенным рекомендациям:

— приготовьте гамбургер дома;

— приобретите в магазине постный фарш, а лучше сделайте его самостоятельно;

— выбирайте для фарша постную говядину;

— готовьте блюдо на минимальном количестве масла.

Бесспорно, самостоятельно приготовленный гамбургер будет стоить несколько дороже, но вкус его наверняка будет отличаться от того, что подают в бистро. Гамбургер, приготовленный из натурального мяса с минимальным количеством жира, будет отличаться повышенной питательной ценностью.

Колбасные изделия. К сожалению, мало кто из нас был свидетелем того, как готовятся колбасы. А ведь они могут иметь в своем составе большую часть жирных компонентов (обрезков, внутреннего животного жира и т. п.), тщательно измельченных, подкрашенных и ароматизированных. Знайте, что колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки) три четверти своей калорийности приобретают за счет насыщенных жиров. Чтобы не нанести вреда своему здоровью, прислушайтесь к следующим советам:

— ешьте колбасы, сосиски и сардельки только в крайних случаях, при этом старайтесь съедать не более 1/3 порции;

— не делайте бутерброды с колбасой, замените ее куском цыпленка, индейки или тунца.

Ветчина, бекон, грудинка. Грудинка содержит большое количество жира, бекон — немного меньше, но все равно слишком много, чтобы считать его безопасным и полезным продуктом. Ветчина намного постнее и грудинки, и бекона, поэтому изредка можно позволить себе съесть на завтрак кусочек

ветчины. Покупая всякого рода копчености, необходимо помнить, что все они в избытке содержат натрий, о вреде которого мы уже говорили.

Свинина, говядина, баранина. Большая часть жира сразу видна на мясе, он может быть по краям куска мяса или в прослойках, а может небольшими вкраплениями быть рассеян по всему куску.

Но даже если жира не видно, это не означает, что его в мясе нет — даже самое постное на вид мясо содержит достаточно большое количество жира. Чтобы не лишать себя удовольствия полакомиться иногда кусочком вкусно приготовленного мяса и при этом не получить изрядную порцию насыщенных жиров, постараемся уменьшить количество жира, поступающего в наш организм вместе с мясом. Существует несколько способов это сделать:

— ешьте мясные блюда не чаще 2–3 раз в неделю. Пройдет немного времени, и вы поймете, что существует множество продуктов, которыми с успехом можно заменить мясо;

— постарайтесь уменьшить свою порцию. Вы не нуждаетесь в трехсотграммовом куске мяса, ведь ваш организм не усвоит такое количество белка и его излишек обязательно обернется нежелательными жировыми отложениями. Мы уже говорили о том, что порция постного мяса весом 180 г удовлетворяет суточную потребность в белке. Но ведь в течение дня вы съедите не только один кусок мяса? Пусть порция мяса весом 85 г станет всего лишь дополнением к какому-либо блюду, содержащему белок;

— покупая мясо, отдавайте предпочтение постным кускам, без видимых прослоек жира. Перед приготовлением еще раз тщательно осмотрите мясо и срежьте обнаруженные кусочки жира. Конечно, выбрасывая жир, вы выбрасываете деньги, потраченные на его покупку. Но добавляя этот жир в пищу, вы отнюдь не экономите, поскольку его питательная ценность нулевая, а вот вреда здоровью он может принести немало;

— старайтесь готовить блюда из мяса долго на небольшом огне, чтобы вытопить как можно больше жира;

— можно жарить мясо используя открытый огонь (на вертеле, решетке), вытопленный жир при этом будет стекать. Если вы готовите мясо на сковороде, слейте весь вытопленный жир;

— при приготовлении супов или тушеных блюд дайте бульону хорошо остыть, тогда вы без труда сможете удалить весь собравшийся сверху жир.

Мясо птицы и рыба

Эти продукты являются замечательной заменой мясу. Они содержат примерно столько же холестерина, а насыщенных жиров — намного меньше.

Мясо цыпленка. При покупке цыплят руководствуйтесь простым правилом: чем цыпленок меньше, тем меньше он содержит жира, поэтому вместо того чтобы купить одну крупную курицу, приобретите лучше двух небольших бройлерных цыплят.

Перед тем как готовить цыпленка, снимите с тушки всю кожу и удалите находящийся под ней жир. К сведению, белое мясо содержит меньше жира, чем темное.

Совет: никогда не покупайте готовых, зажаренных на гриле цыплят, так как:

— при их приготовлении кожу не снимают;

— как правило, их сильно зажаривают;

— среди специй, используемых при приготовлении, наверняка окажется большое количество соли.

Мясо индейки. Этот великолепный диетический продукт является одним из самых постных продуктов животного происхождения. Используя фарш из индейки, можно приготовить такие же блюда, как и из говяжьего. Если вам трудно сразу отказаться от говядины, смешивайте фарш из индейки с говяжьим фаршем в пропорции 1:1.

Рыба. Этот продукт очень полезен для здоровья. Правильно приготовленная рыба — идеальное диетическое блюдо. Для приготовления рыбы старайтесь использовать минимальное количество жира. Некоторые виды рыб (скумбрия, озерная форель, семга) отличаются повышенным содержанием жира, но, во-первых, все же меньшим, чем мясо, а во-вторых, ненасыщенные рыбные жиры предотвращают появление сгустков в крови, тем самым позволяя снизить риск инфарктов. Чтобы рационально использовать рыбу в своем рационе, старайтесь следовать нижеприведенным рекомендациям:

— помните, что в рыбных консервах обычно большое количество соли;

— жаренная на сковороде рыба может содержать много вредных для здоровья жиров;

— лучше всего жарить рыбу на открытом огне (на вертеле или решетке);

— хорошо запекать рыбу, обложив ее овощами и завернув в фольгу;

— окуните подготовленную рыбу в пахту, обваляйте в

кукурузной муке, поместите в духовку и запеките до готовности.

Яйцо

В последнее время этот безобидный с виду продукт вызывает много споров. С одной стороны, это отличный и недорогой источник белков, минеральных веществ и витаминов, с другой — склад вредного для здоровья холестерина. Один средний яичный желток содержит около 250–270 мг холестерина. Напомним, что в сутки человеку рекомендуется потреблять не более 300 мг холестерина.

Существуют сторонники яичной диеты, которые утверждают, что избыточное потребление яиц уровень холестерина в крови не повышает. Тем не менее многочисленные исследования доказывают, что при увеличении в рационе количества яиц у многих исследуемых ухудшается химический состав крови.

В любом случае не нужно делать поспешных выводов и полностью исключать яйца из своего рациона.

Яичный белок является прекрасным диетическим продуктом, содержащим большое количество полноценного белка и в отличие от желтка не имеющим в своем составе холестерина. Запомните некоторые правила:

— употребляйте в пищу не более трех желтков в неделю. В это количество входят и те желтки, которые вы используете для приготовления блюд;

— для приготовления яичницы или омлета используйте один желток и два белка;

— часто для приготовления теста необходимо взять 1–2 яйца. Замените их тремя белками;

— можно воспользоваться яичными заменителями, которые не содержат холестерина. Если вам для приготовления того или иного блюда требуется взять 3–4 яйца, компенсируйте половину из них яичным заменителем;

— яичные белки, сваренные вкрутую, можно потреблять в большом количестве: добавляйте их в салаты и используйте для приготовления бутербродов.

Молоко и молочные продукты

С детства мы слышим о пользе молока. Наши бабушки говорили нашим родителям, что нужно пить молоко. Наши родители говорили нам, что для здоровья необходимо молоко. Своим детям мы говорим то же самое. Нужно сказать, что употребление молока (кроме отдельных случаев его непереносимости) действительно очень полезно. Молоко снабжает организм человека и ценными белками, и витаминами, и кальцием. Но, употребляя молоко и молочные продукты, следует быть очень внимательными. Дело в том, что вместе с полезными веществами в организм может поступить и много вредных, таких как холестерин и насыщенные жиры. Как же избежать вреда и при этом не отказываться от вкусных и полезных молочных продуктов?

Молоко. Теоретически избежать попадания в организм опасного молочного жира, содержащегося в молочных продуктах, очень легко: достаточно всего лишь вместо цельного употреблять обезжиренное молоко.

На практике же многие люди при переходе на обезжиренный продукт могут столкнуться с реальными трудностями.

Все дело в том, что цельное и обезжиренное молоко имеет разный вкус. Но поверьте: все приложенные усилия, направленные на привыкание к новому вкусу, будут оправданы. Сравните: содержание жиров в цельном молоке достигает 3–4 %, такое количество жира создает реальную опасность существенного повышения уровня холестерина в крови.

А обезжиренное молоко содержит калорий в два раза меньше. Возможно, вы считаете, что лучше употреблять молоко пониженной жирности, ведь из него удален практически весь жир. Это далеко не так.

Из такого молока извлекается около половины молочного жира, а того, что остается, вполне достаточно, чтобы нанести вред вашему здоровью.

Поэтому отдавайте предпочтение обезжиренному молоку, оно полезнее для вашего здоровья, чем цельное молоко и молоко пониженной жирности. В обезжиренном молоке содержится достаточное количество белка, кальция, витаминов и минеральных веществ.

Такое молоко полезно всем, включая годовалых младенцев (детям до 1 года полезнее цельное молоко, ведь для быстрого роста им необходимо большое количество калорий).

Итак, переходим на обезжиренное молоко. Чтобы постепенно

отвыкнуть от привычного вкуса цельного молока и полюбить свежий вкус обезжиренного, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

— в течение первой недели приобретайте цельное молоко и молоко пониженной жирности, смешивайте их в равных количествах и пейте получившуюся смесь;

— в течение второй недели употребляйте исключительно молоко пониженной жирности;

— на третьей неделе покупайте молоко пониженной жирности и обезжиренное молоко. Смешивайте их сначала из расчета 3:1, постепенно увеличивайте долю обезжиренного молока и доведите до соотношения 1:3.

— четвертую неделю используйте только обезжиренное молоко.

Вполне возможно, что к этому времени вы заметите, что насыщенный вкус цельного молока вам уже не нравится. К сведению, очень мало жира и много кальция содержит пахта, приготовленная из обезжиренного молока.

Кефир. Этот молочнокислый продукт содержит столько же жиров, сколько и молоко, из которого приготовлен кефир.

То есть если кефир готовится из цельного молока, то и жиров он содержит много. Знайте, что приготовленный из обезжиренного молока кефир, в состав которого входит фруктовый наполнитель, содержит сахар, а это существенно повышает его калорийность.

Более полезным считается простой кефир, приготовленный из обезжиренного молока, либо кефир с пониженной жирностью.

Сливочное масло. Для диетического питания этот продукт рекомендовать нельзя, так как в нем содержится большое количество холестерина и насыщенных жиров. В диетическом питании гораздо лучше использовать маргарины, отличающиеся малым содержанием насыщенных жиров.

Сливочное мороженое. Этот продукт в зависимости от сорта содержит от 10 до 18 % жиров. Если выбирать, какое мороженное более безопасно, то предпочтение следует отдать молочному мороженому, так как в нем содержится 3–4 % жира. Еще лучше в этом отношении фруктовое мороженое, в котором жир чаще всего отсутствует, хотя из-за повышенного содержания сахара его калорийность мало уступает сливочному пломбиру.

Сметана и сливки. Нетрудно догадаться, что сливки являются богатым жирами продуктом, сметана содержит несколько меньше жира — 15–35 %. Замечательная альтернатива сметане — обычный обезжиренный кефир. Для того чтобы не отделялась сыворотка, можно перемешать 1 ст. ложку кукурузного крахмала

с 1–2 ст. ложками кефира, ввести эту смесь в 1 стакан кефира и еще раз тщательно перемешать.

Заменить сметану можно и другим способом: 1 стакан обезжиренного творога, 2 ст. ложки обезжиренного молока, 1 ст. ложку лимонного сока, 1/4 ч. ложки соли смешать в миксере. Полученную заправку подавайте на стол в охлажденном виде, можно перед подачей на стол добавлять ее в горячие блюда.

Сыры. Всем известно, что сыры богаты молочным жиром. Но не каждый из нас знает, насколько. Приведем пример.

Человек, съевший всего 30 г сыра «чеддер», получает столько же жиров, сколько их получит человек, употребивший в пищу столовую ложку сливочного масла. Согласитесь, что если есть масло ложками, то здоровью это пользы не принесет, а ведь большинство из нас относит сыры к продуктам здорового питания. Конечно же, большим любителям сыра не стоит совсем исключать его из своего рациона.

Нет ничего плохого в том, что вы иногда будете съедать небольшой кусочек. При покупке сыра обращайте внимание на надпись на упаковке. Обычно в ней указывается питательная ценность продукта, перечисляются входящие в его состав компоненты и их количество. В первую очередь вас должно интересовать содержание в сыре жиров. Откажитесь от покупки сыра, в состав которого входит более 28 % жира.

Приобретайте сыры, содержание жира в которых не превышает 14 %. Иногда в продаже встречаются сыры, в которых молочный жир заменен растительным (кукурузным или другим растительным маслом), такие сыры содержат меньше холестерина, чем обычные. Чтобы не нанести вреда своему здоровью, постарайтесь придерживаться простых правил:

— не рассматривайте сыр в качестве основного поставщика белков;

— сыры, в состав которых входит высокий процент жира, употребляйте лишь в исключительных случаях.

Большая часть людей не имеют проблем с усвоением молока, но некоторые из нас уже в детстве теряют способность усваивать молочные продукты. Такие люди после употребления молока или молочных продуктов, как правило, страдают метеоризмом, испытывают ощущение тяжести и вздутия в кишечнике, в отдельных случаях открывается понос или появляется сыпь. Полностью исключать молоко и молочные продукты из своего рациона не следует, так как они являются незаменимым источником кальция и минеральных веществ. Разумнее найти способ, помогающий избежать трудностей, связанных с усвоением молока (настоятельно рекомендуем при этом посоветоваться с

лечащим врачом).

— Как правило, один стакан обезжиренного молока, выпитый в течение дня небольшими порциями, неприятностей не доставляет.

— Можно заменить молоко кисломолочными продуктами (пахта, кефир пониженной жирности), в них молочный сахар расщепляется под действием молочнокислых бактерий.

— Введите в свой рацион ацидофильное молоко, в котором также содержатся бактерии, расщепляющие молочные сахара. Помните, что эти бактерии погибают в горячем молоке.

— Если ваш организм не усваивает молочные продукты, обязательно позаботьтесь о том, чтобы компенсировать дефицит кальция.

Питание и физические нагрузки

Если заглянуть в прошлое, то можно увидеть, что наши с вами предки ели гораздо больше нас, но при этом их вес был значительно меньше. Это объясняется тем, что раньше люди были намного активнее.

Конечно же, это не значит, что вам необходимо сразу бежать многокилометровый кросс или надрываться, поднимая пудовую гирю. При явной избыточной массе тела такие нагрузки могут оказаться весьма опасными. Начинать нужно с небольших физических нагрузок, помните, что вы и так постоянно носите лишние килограммы собственного веса.

Считается, что для того чтобы избавиться от калорий, поступивших в организм, если вы съели небольшое шоколадное пирожное, необходимо пробежать около 5 км. Для человека, страдающего лишним весом, это практически неосуществимо.

Для чего, скажете вы, в таком случае прибегать к радикальным мерам и будет ли от этого польза? Не сомневайтесь, прок будет! Конечно же, не нужно бросаться с места в карьер и пытаться сразу пробежать нужные 5 км.

Достаточно проходить пешком около 1,5 км в день и следить затем, чтобы количество затраченных на физические нагрузки калорий превышало количество получаемых. Тогда ваш вес будет снижаться постепенно, и в течение одного года вы сможете потерять около 5 кг.

Если вы увеличите дистанцию и скорость ходьбы, потеря веса произойдет гораздо быстрее. Особенностью энергичной ходьбы является то, что обмен веществ улучшается настолько, что калории интенсивно сжигаются и в состоянии покоя.

Не пренебрегайте физическими нагрузками, ведь даже самая эффективная диета очень часто лишает ваш организм ценных витаминов и минералов, а физические упражнения дают стойкие результаты, уменьшая избыток жиров. Найдите полчаса в день, чтобы провести его с пользой для здоровья! Найдите дополнительные возможности повышения своей двигательной активности! Приведем несколько примеров:

— во время похода по магазинам прогуливайтесь от одного к другому пешком, даже если они находятся на достаточном расстоянии друг от друга;

— часть пути на работу и домой проходите пешком;

— поднимайтесь и спускайтесь по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом;

— паркуя машину, оставляйте ее в самом дальнем конце

стоянки;

— во время поездки на общественном транспорте выходите на одну остановку раньше, пройдите оставшееся расстояние пешком;

— находите любую дополнительную работу по дому (лишний раз помойте окна, сотрите пыль со шкафов, пропылесосьте, разберите вещи в шкафах и т. д.);

— если у вас есть приусадебный участок, работайте на свежем воздухе, чаще пропалывайте грядки, окучивайте, поливайте, вскапывайте и т. п.;

— вместо того чтобы разговаривать с другом (подругой) по телефону, встретьтесь с ним (ней) в парке;

— на работу или в магазин ездите на велосипеде.

Не откладывайте тренировки в долгий ящик, начните их уже сегодня! При снижении массы тела у вас уменьшится и постепенно пропадет одышка, повысится физическая работоспособность, снизится артериальное давление, улучшится настроение, нормализуется сон.

Вовлеките членов семьи в занятия физкультурой и постарайтесь сделать спортивный образ жизни отличительной чертой вашей семьи. Наверняка младшие члены семьи начнут уделять больше внимания занятиям спортом, что поможет им вырасти стройными и здоровыми.

Приучите своих детей много двигаться, принимать пищу в определенные часы, вместо того чтобы есть когда вздумается, потреблять меньше продуктов, в большом количестве содержащих сахар и жиры.

Как правильно питаться вне дома?

Вы беспокоитесь о том, что порой вас одолевает желание перекусить в ресторане? Ну что ж, если вам часто приходится питаться вне дома, не переживайте и смело отправляйтесь в ресторан. Единственное условие — не забывайте о том, что ваш рацион должен состоять из здоровой пищи.

Никогда не заходите в кафе, где в меню невозможно отыскать ни одного листочка зелени, где готовят только лишь высококалорийную жирную пищу, — это заведение не для вас. Если у вас нет возможности регулярно питаться дома, запомните несколько простых правил:

— всегда выбирайте пункт общественного питания, в котором готовят салаты;

— заправку для салата всегда просите подавать отдельно, так вы сможете заправить свою порцию таким количеством соуса, каким считаете нужным;

— выбирайте блюда, приготовленные из крахмалосодержащих продуктов, не содержащие большого количества жира;

— если вы заказываете печеный или вареный картофель, попросите не заправлять его сливочным маслом или сметаной;

— поинтересуйтесь, под каким соусом подается выбранное вами овощное блюдо, откажитесь от соусов, приготовленных на основе молочного жира;

— старайтесь не заказывать сложных фирменных блюд, в состав которых входят незнакомые вам компоненты;

— выбирайте блюда, приготовленные из постного мяса, птицы или рыбы;

— если блюдо подается с подливой, попросите, чтобы ее подали отдельно;

— на десерт выберите что-нибудь простое, например фрукты, фруктовое мороженое, фруктовый салат, пирог с фруктами, в этом случае вам будет известно, из чего состоит ваш десерт;

— обратите внимание на первые блюда, так как в них часто содержится много соли;

— в хорошем заведении вам пойдут навстречу и ответят на все вопросы.

Диеты для гипертоников

Диеты, рекомендуемые при артериальной гипертонии, должны не допускать развития атеросклероза, нарушения обмена веществ и при необходимости способствовать снижению массы тела. Для подобных диет характерно сниженное содержание животных жиров и углеводов, ограничение холестерина, соли и экстрактивных веществ.

Вместе с тем рассматриваемые диеты богаты витаминами, незаменимыми жирными кислотами, клетчаткой, минералами и содержат вещества, которые способствуют расщеплению жиров. Пищу рекомендуется готовить в измельченном виде путем отваривания или запекания. Прием пищи осуществляется 5–6 раз в день.

Продукты и блюда, рекомендуемые при гипертонии:

— хлеб ржаной, пшеничный, приготовленный из муки 1-го и 2-го сортов с добавлением отрубей, «Здоровье»;

— мясо нежирных сортов (говядина, телятина, мясо птицы) в отварном или запеченном виде;

— заливное из отварного мяса, курицы или индейки на овощном отваре;

— ветчина нежирная;

— рыба нежирных видов, отварная или запеченная;

— блюда из морепродуктов (кальмары, креветки, мидии, морские гребешки, морская капуста и т. д.);

— яйца, сваренные всмятку (не более 3 штук в неделю), белковый омлет, приготовленный на пару;

— обезжиренное молоко, молочно-кислые напитки пониженной жирности, творог нежирный, сыры несоленые нежирных сортов;

— растительные масла (преимущественно нерафинированные);

— каши рассыпчатые, пудинги и запеканки из овсяной, гречневой, ячневой крупы;

— овощи в сыром, отварном и запеченном виде;

— борщи, щи, супы овощные, вегетарианские с крупами и картофелем, супы молочные, фруктовые;

— фрукты и ягоды свежие, сухофрукты, кисели, компоты, желе, муссы;

— соусы на овощном отваре, подливы молочные, фруктовые, ягодные;

— лимонная кислота, корица, ванилин.

Продукты и блюда, рекомендуемые в ограниченном

количестве:

— сметана нежирная, масло сливочное;

— грибы, брюква, репа, щавель, шпинат;

— майонез;

— хрен;

— чай некрепкий, кофе-суррогат с добавлением обезжиренного молока, овощные, фруктовые, ягодные соки, отвар шиповника.

Продукты и блюда, не рекомендуемые при артериальной гипертонии:

— мясо жирных сортов, утка, гусь, жареное мясо, субпродукты (мозги, печень, почки);

— рыба жирных пород, соленая, копченая рыба, икра, рыбные консервы;

— копчености, консервы, колбасы;

— жирные сливки, сыры соленые жирных сортов, творог жирный;

— животные и кулинарные жиры;

— крупа манная, насыщенные мясные, рыбные и грибные бульоны;

— кондитерские изделия с кремом, сливочное мороженое, шоколад;

— соусы мясные, рыбные, грибные, перец, горчица;

— чай крепкий, кофе натуральный, какао.

Примерное меню:

Вариант 1.

Первый завтрак: сырок сливочный — 120 г, каша овсяная — 200 г, хлеб из муки грубого помола — 70 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 200 мл.

Второй завтрак: яблоки свежие — 200 г.

Обед: суп овощной вегетарианский — 250 мл, мясо отварное — 55 г, пюре морковное -150 г, хлеб из муки грубого помола — 70 г, компот из свежих яблок — 200 мл.

Полдник: фрукты свежие — 150 г, отвар шиповника — 200 мл.

Ужин: рыба отварная — 85 г, картофель отварной — 150 г, плов фруктовый — 90 г, хлеб из муки грубого помола — 70 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 200 мл.

На ночь: кефир обезжиренный — 200 мл.

Вариант 2.

Первый завтрак: свежеприготовленный фруктовый или

овощной сок — 200 мл, тост и творог обезжиренный с 1–2 ч. ложками джема — 150 г, зеленый или травяной чай — 150 мл, яблоко.

Второй завтрак: салат фруктовый — 180 г, чай или минеральная вода — 200 мл.

Обед: салат овощной на оливковом масле — 200 г, тушеное мясо либо рыба — 100 г, овощное рагу — 140 г, хлеб ржаной — 50 г, овощной или фруктовый сок с мякотью -200 мл.

Полдник: фрукты свежие — 150 г, мюсли — 50 г, вода минеральная — 200 мл.

Ужин: салат овощной на растительном масле — 250 г, йогурт натуральный — 75 г, хлеб ржаной — 50 г.

На ночь: кефир обезжиренный — 20 мл, яблоко.

В случае отсутствия эффекта от применения диетотерапии назначаются так называемые специальные диеты (фруктово-овощная, калиевая, магниевая, гипонатриевая и т. д.). Подобные диеты являются неполноценными, поэтому могут применяться лишь в виде недолгих циклов либо заменять разгрузочные дни.

Диета калиевая

Диету назначают при гипертонии, сопровождающейся массивными отеками и недостаточностью кровообращения. Калиевая диета способствует увеличению количества выделяемой мочи, снижению кровяного давления, имеет противовоспалительное действие.

Для данной диеты характерно ограничение энергетической ценности питания, повышение содержания жидкости в рационе, резкое ограничение натрия, полное исключение экстрактивных веществ и соли.

Пищу готовят обычными способами, без добавления соли. Число приемов пищи — до 6 в день. В дополнение к основной диете рекомендуют употребление продуктов, богатых калием (капуста, картофель, изюм, курага, чернослив, шиповник, яблоки, инжир).

Примерное меню:

Первый завтрак: салат из свежей белокочанной капусты — 150 г, каша из гречневой крупы рассыпчатая — 90 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г, кофе с добавлением обезжиренного молока — 200 мл.

Второй завтрак: свежевыжатый капустный сок — 100 мл, чернослив размоченный — 80 г.

Обед: суп овощной вегетарианский — 250 мл, рис с отварным мясом — 70 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г, отвар шиповника — 200 мл.

Полдник: курага размоченная — 80 г.

Ужин: заливное из рыбы — 200 г, зразы картофельные — 250 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 200 мл.

На ночь: кефир обезжиренный — 200 г.

Диета рисовая

Рисовая диета является разновидностью калиевой. Назначается при артериальной гипертонии, сопровождающейся недостаточностью кровообращения и массивными отеками. Способствует увеличению количества выделяемой мочи, снижению кровяного давления, обладает противовоспалительным действием. Для рисовой диеты характерно резкое снижение содержания белков и жиров, ограничение энергетической ценности продуктов, значительное ограничение натрия. Суточный набор продуктов для рисовой диеты: 50 г риса, 1,5 кг свежих фруктов (свежие фрукты можно заменить 240 г сушеных), 100 г сахара.

Рацион состоит из рисовой каши, приготовленной на воде без соли, и фруктового компота, который рекомендуется пить по 1 стакану 6 раз в день. Поскольку рисовая диета является неполноценной по своему химическому составу, ее разрешается употреблять не более 3–4 дней.

Диета творожная

Творожная диета применяется при артериальной гипертонии, сопровождающейся атеросклерозом и недостаточностью кровообращения. Суточный набор продуктов для творожной диеты: 600 г свежего обезжиренного творога, 50–60 мл нежирной сметаны и 100 г сахара. Продукты рекомендуется распределить на 5 приемов.

Данная диета обладает выраженным мочегонным эффектом за счет солей кальция, содержащихся в большом количестве в твороге. Кроме того, аминокислота метионин, которая также есть в твороге, способствует разрушению и выведению из организма жиров.

Диета магниевая

Магниевая диета рекомендуется при артериальной гипертонии, сопровождающейся атеросклерозом.

Эта диета способствует увеличению количества выделяемой мочи, снижению кровяного давления, уменьшению уровня холестерина в крови, обладает противовоспалительным действием.

Для магниевой диеты характерна низкая энергетическая ценность с последующим ее увеличением, ограничением потребляемой жидкости, исключением из рациона соли, введением в рацион повышенного количества магния. Число приемов пищи — 6 раз в день, продукты обрабатывают обычным способом, блюда готовятся без добавления соли.

В рацион вводятся продукты, отличающиеся богатым содержанием магния (крупы: овсяная, гречневая, пшенная, хлеб, приготовленный из муки грубого помола, бобовые, орехи, овощи, зелень).

Примерное меню:

Вариант 1.

Первый завтрак: каша гречневая рассыпчатая — 150 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 180 мл.

Второй завтрак: сок морковный — 100 мл, отвар из черной смородины сухой — 100 мл, сахар — 5 г.

Обед: борщ вегетарианский с отваром пшеничных отрубей — 25 мл, плов рисовый с курагой — 90 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, отвар шиповника — 200 мл, сахар — 5 г.

Полдник: абрикосовый сок — 100 мл.

Ужин: суфле творожное паровое — 150 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока — 180 мл.

На ночь: отвар шиповника — 100 мл, сахар — 5 г.

Вариант 2.

Первый завтрак: морковь свежая тертая с яблоками — 150 г, каша гречневая рассыпчатая

— 300 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, чай с добавлением обезжиренного молока -200 мл, сахар — 5 г.

Второй завтрак: чернослив размоченный — 100 г.

Обед: борщ вегетарианский с отваром из отрубей — 250 г,

мясо постное запеченное -85 г, салат из тертой белокочанной капусты с заправкой из лимонного сока — 160 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, кисель из сушеных ягод черной смородины — 200 мл, сахар -5 г.

Полдник: яблоки свежие — 150 г.

Ужин: шницель морковно-яблочный — 230 г, суфле из творога — 150 г, хлеб пшеничный отрубной — 50 г, чай с лимоном — 200 мл, сахар — 5 г.

На ночь: отвар шиповника — 200 мл, сахар — 5 г.

Диета фруктово-овощная

Фруктово-овощная диета рекомендуется при артериальной гипертонии у пациентов, страдающих лишним весом.

Данная диета способствует увеличению выделяемой мочи, снижению артериального давления, уменьшению массы тела.

Для фруктово-овощной диеты характерна пониженная энергетическая ценность продуктов, повышенное содержание калия, ограниченное количество жидкости и натрия.

Продукты обрабатывают обычным способом, блюда готовят без добавления соли. Число приемов пищи — 5 раз в день.

Продукты, рекомендованные для фруктово-овощной диеты: фрукты, ягоды, овощи в сыром, отварном и запеченном виде.

Примерное меню:

Первый завтрак: салат морковно-яблочный с растительным маслом — 150 г, отвар шиповника или ягод черной смородины — 200 мл, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 30 г.

Второй завтрак: сок морковный — 100 мл, пюре овощное — 150 г.

Обед: суп клюквенный с сухариками — 250 мл, салат овощной с растительным маслом -180 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г.

Полдник: тертые овощи (на выбор: морковь, свекла, капуста, огурцы, кабачки) — 150 г, орехи — 100 г, отвар шиповника или ягод черной смородины — 200 мл, сахар — 5 г.

Ужин: винегрет овощной с растительным маслом — 200 г, хлеб из муки грубого помола с добавлением отрубей — 50 г, компот из сухофруктов — 200 мл.

Диета гипонатриевая

Гипонатриевая диета рекомендуется при артериальной гипертонии, осложненной атеросклерозом, и при симптоматической артериальной гипертензии.

Данная диета снижает повышенную возбудимость центральной нервной системы, улучшает функциональное состояние почек, снижает артериальное давление.

Гипонатриевая диета характеризуется оптимальной энергетической ценностью, достаточным содержанием жиров, белков и углеводов.

В диете снижено количество простых углеводов, ограничено количество экстрактивных веществ, соли, жидкости, веществ, обладающих возбуждающим действием на почки, нервную и сердечно-сосудистую системы.

Диета обогащена продуктами, содержащими витамины, растительную клетчатку, вещества, расщепляющие жиры. Все блюда готовят без добавления соли, допускается легкое поджаривание мясных и рыбных блюд.

Число приемов пищи — 5–6 раз в день. Рекомендуются супы (на воде или овощном бульоне), мясо и рыба нежирных сортов, различные овощи в сыром, вареном, тушеном виде, крупы, бобовые, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, молоко, молочные продукты, белые соусы, фрукты, ягоды.

Исключаются из рациона наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны, мясо и рыба жирных сортов, копчености, маринады, соленья, крепкий чай, кофе, напитки, содержащие алкоголь, шоколад.

Примерное меню:

Первый завтрак: суфле из мяса запеченное — 100 г, каша овсяная молочная — 300 г, хлеб пшеничный с отрубями — 50 г, чай — 200 мл, сахар — 5 г.

Второй завтрак: фрукты свежие — 100 г.

Обед: суп овощной на курином бульоне — 250 мл, цыпленок тушеный — 120 г, гречка отварная рассыпчатая — 130 г, хлеб ржаной — 70 г, компот из свежих фруктов — 200 мл, сахар — 5 г.

Полдник: сухарики сладкие — 25 г, отвар шиповника или ягод черной смородины -200 мл, сахар — 5 г.

Ужин: заливное из рыбы — 200 г, салат из моркови с черносливом — 200 г, хлеб ржаной -50 г, чай — 200 мл, сахар — 5 г.

На ночь: кефир обезжиренный — 200 мл.

Следует отметить, что в случае осложнений артериальной гипертонии и при сопутствующих заболеваниях лечебная диета должна строиться в соответствии с этими болезнями.

Разгрузочные дни при гипертонии

Больным артериальной гипертонией, страдающим лишним весом и недостаточностью кровообращения, следует на фоне основной диеты 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни. Разгрузочный день — это особый лечебный рацион, своеобразный день переключения в питании.

Разгрузочные дни ведут к неуклонному снижению веса, так как усиливается мочевыделение, уменьшаются жировые запасы в организме, нормализуется обмен веществ, ускоряется выведение из организма солей и шлаков, максимально разгружается сердечно-сосудистая система. Разгрузочные дни в зависимости от преобладания в рационе пищевых веществ делятся на:

— белковые (мясные, мясоовощные, молочные, творожные);

— углеводные (овощные, фруктовые, рисофруктовые, ягодные, сахарные);

— жировые (сливочные, сметанные, масляные);

— комбинированные (состоят из разнообразных продуктов).

При подборе разгрузочных дней необходимо учитывать:

— стадию заболевания;

— наличие осложнений со стороны других органов и систем;

— переносимость продуктов;

— вкусовые предпочтения.

Чтобы разгрузочный день принес как можно больше пользы, откажитесь накануне от ужина, а в течение самого разгрузочного дня соблюдайте относительный покой (в некоторых случаях показан постельный режим).

Повторимся: разгрузочные дни рекомендуется проводить один раз в 7-10 дней. При хорошей переносимости иногда такие дни назначаются и чаще — до двух раз в неделю. Продукты обрабатываются обычным способом, число приемов пищи — до 8 раз в день.

Молочный разгрузочный день.

В течение дня через каждые 2 ч (итого 6 раз в день) употребить по 100 мл обезжиренного молока. На ночь выпить 200 мл свежевыжатого фруктового сока, подслащенного 200 г сахара. При атеросклерозе в течение дня дробно, в 6–8 приемов, выпить 1,5 л молока.

Творожный разгрузочный день.

Вариант 1: обезжиренный творог — 600 г, сметана — 60 г, кофе с добавлением обезжиренного молока — 200 мл, отвар

шиповника — 400 мл употребить в 4 приема.

Вариант 2: обезжиренный творог — 600 г, сахар — 50 г, кофе с добавлением обезжиренного молока — 400 мл, отвар шиповника — 400 мл употребить в течение дня в 46 приемов.

Творожно-молочный разгрузочный день.

Обезжиренный творог — 400 г, молоко — 800 г съесть в течение дня в 5–6 приемов.

Творожно-фруктовый разгрузочный день.

Обезжиренный творог — 400 г, чернослив (можно заменить другими фруктами) — 400 г употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Кефирный разгрузочный день.

В течение дня через каждые 2–3 ч (всего 6–8 приемов) пить кефир (дневная норма — 1,5 л).

Арбузный разгрузочный день.

Мякоть арбуза в количестве 1,5 кг употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Тыквенный разгрузочный день.

Печеную мякоть тыквы в количестве 1,5–2 кг употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Овощной разгрузочный день.

Из сырых овощей (морковь, капуста, томаты, кабачки, зелень петрушки и укропа, листовой салат, зеленая стручковая фасоль) приготовить салат и съесть в течение дня в 5-6 приемов. Дневная норма овощей — 1,5 кг.

В каждую порцию салата добавить 5 г оливкового масла.

Разгрузочный день на сухофруктах.

Размоченный чернослив, курагу или прокипяченный изюм в количестве 500 г употребить в течение дня в 5 приемов.

Разгрузочный день на простокваше.

В течение дня дробно, в 6–8 приемов через каждые 2–3 ч, выпить 1,5 л простокваши.

Картофельный разгрузочный день.

Вариант 1: отваренный в кожуре или печеный картофель (без соли) в количестве 1,5 кг съесть в течение дня в 5–6 приемов.

Вариант 2: печеный картофель — 1 кг, сметана — 50 г, сливочное масло — 20 г употребить в течение дня в 5 приемов.

Яблочный разгрузочный день.

Яблоки в количестве 1,5 кг употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Калиевый разгрузочный день.

Размоченную курагу в количестве 500 г распределить на 5 приемов и употребить в течение дня.

«Компотный» разгрузочный день.

Компот, приготовленный из 1,5 кг свежих яблок или 250 г сухофруктов, 1,5 л воды и 100 г сахара, выпить в течение дня в 5–6 приемов.

«Рисово-компотный» разгрузочный день.

Из 1,5 кг свежих яблок или 250 г сухофруктов и 1,5 л воды сварить компот. Пить его по 200 мл каждые 2–3 ч.

На обед и ужин съесть сладкую рисовую кашу, приготовленную на воде (дневная норма продуктов — 50 г риса и 100 г сахара).

Мясной разгрузочный день.

Вареное мясо нежирных сортов — 400 г, овощи (морковь, капуста, томаты, огурцы) -900 г, 400 мл чая без добавления сахара употребить в течение дня в 5 приемов.

Фруктовый разгрузочный день.

Свежие фрукты (мандарины, апельсины, персики, яблоки идр.) в количестве 1,5 кг употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Яблочно-овощной разгрузочный день.

Яблоки — 900 г и морковь (капусту) — 600 г употребить в течение дня в 5–6 приемов.

Рыбный разгрузочный день.

Отварную рыбу — 400 г, овощи (морковь, капуста, томаты, огурцы) — 900 г, чай без добавления сахара — 400 мл употребить в течение дня в 5 приемов.

Разгрузочный день на соках.

Овощные или фруктовые соки — 600 мл, отвар шиповника — 800 мл выпить в течение дня в 4 приема.

Овсяный разгрузочный день.

Овсяную кашу — 750 г, приготовленную на воде, отвар шиповника — 400 мл употребить в течение дня в 5 приемов.

О вреде лишнего веса

Статистика показывает, что у людей, страдающих избыточной массой тела, чаще развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы. Если сравнить худощавых и полных людей, то возникнет примерно следующая картина: у полных людей выше уровень холестерина, уровень артериального давления, риск развития инфаркта, инсулиннезависимого сахарного диабета, рака толстого кишечника и молочной железы.

Избыточная масса тела является фактором риска ишемической болезни сердца. Проблема избыточной массы тела для нашей страны весьма актуальна. По данным статистики, каждый четвертый мужчина в возрасте 35–64 лет имеет избыточную массу тела. Среди женщин такого же возраста практически каждая вторая страдает ожирением.

На земном шаре на сегодняшний день насчитывается около 1,7 млрд лиц, страдающих ожирением. Даже в Японии, где никогда не была распространена проблема лишнего веса, отмечается быстрый рост числа людей, страдающих ожирением.

Специалисты считают, что стремительно увеличивающееся число людей с избыточной массой тела связано с «вестернизацией» образа жизни и привычек питания.

Чаще наличие у себя избыточного веса признают женщины. Мужчины же видят в своем лишнем весе норму, даже если весят на 15–20 кг больше, чем в среднем мужчина в соответствии с их возрастом и ростом.

Самый простой и быстрый способ узнать, не страдаете ли вы избыточной массой тела, — измерить толщину жировой складки по средней подмышечной линии на уровне пупка.

В норме толщина складки не должна превышать 2,0–2,5 см.

Если толщина вашей жировой складки превышает норму, то речь идет об избытке в организме жировой ткани.

Что же нужно предпринять, чтобы эффективно избавиться от лишнего веса?

Во-первых, нужно забыть о таких модных «однобоких» диетах, как низкокалорийная или белковая. Подобные диеты способны принести вашему организму не пользу, а вред.

При соблюдении таких диет вы лишаете свой организм необходимых питательных веществ, кроме того, выдержать такую диету практически невозможно.

Подумайте: если бы действительно появилась хотя бы одна чудодейственная диета, то не было бы смысла придумывать новые.

Во-вторых, следует придерживаться некоторых правил:

— принимайте пищу не менее 4 раз в день, завтрак обязателен;

— последний прием пищи должен быть не обильным, не позднее чем за 2 ч до сна;

— исключите из своего меню продукты, содержащие большое количество жира и сахара;

— вся пища должна содержать минимальное количество соли;

— введите в рацион крахмалосодержащие продукты: картофель, рис, хлеб, приготовленный из муки грубого помола, и т. д.;

— уменьшите порции мяса, не забывайте, что даже в мясе нежирных сортов большое количество калорий;

— постепенно вводите в свой рацион обезжиренные молочные продукты вместо цельного молока и молочных продуктов с высоким содержанием жира;

— приучайте себя принимать пищу неторопливо, отведите приему пищи не менее 1/2 ч;

— вторые блюда готовьте в отварном, запеченном или слегка обжаренном после отваривания виде;

— если в промежутках между основными приемами пищи вас мучает голод, отведите время для перекуса между завтраком и обедом и между обедом и ужином;

— необходимо, чтобы закуска действительно была низкокалорийной и легкой, в качестве такой закуски хорошо подойдут фрукты или овощи;

— будьте готовы к тому, что как бы вам ни хотелось быстрее похудеть, ваш вес будет убавляться очень медленно;

— поверьте: лучше за год похудеть на 5 кг, чем сбросить их за месяц, а еще через месяц снова набрать;

— заведите дневник, в котором отмечайте все изменения вашего рациона и график физических нагрузок.

Теперь подведем итоги. Итак, первое условие — правильное сбалансированное питание, второе условие — регулярные физические нагрузки.

Алкоголь и гипертония

В последнее время в прессе все чаще появляются публикации о том, что умеренное потребление алкоголя весьма полезно для сердечно-сосудистой системы.

Подобных заявлений много, в некоторых источниках приводятся нормы ежедневного потребления алкогольных напитков: два бокала для мужчин и один бокал для женщин.

Такое потребление считается неотъемлемой частью здорового питания. Но не ошибочно ли это мнение?

Ученые уже давно всерьез занимаются этим вопросом. Одни заявляют, что ни одно из исследований алкогольных напитков и их свойств не представляет убедительных доказательств какой-либо связи между умеренным потреблением спиртного и более низкой смертностью.

Допускается, что умеренное потребление алкоголя просто присуще здоровым людям, но никоим образом не укрепляет их здоровье. Социолог из Университета Калифорнии (Сан-Франциско) Кэй Миддлетон Филлмор сказала: «Умеренно пьющие люди склонны все делать правильно — они занимаются физическими упражнениями, они не курят, они придерживаются здоровой диеты, и они пьют умеренно».

Очень трудно разобраться, что здесь причина, а что следствие. Другие ученые категорически заявляют, что употребление алкоголя даже в небольших количествах наносит непоправимый вред здоровью человека.

Ярые сторонники умеренного потребления спиртного оговаривают, что алкоголь повышает риск возникновения рака молочной железы, приводит к болезням печени, провоцирует развитие злокачественных новообразований, болезней сердца и инсультов.

Исследования показывают, что люди, употребляющие спиртное, со временем начинают жаловаться на сердцебиение, одышку, боли в области сердца. Алкоголь является клеточным ядом и обладает способностью поражать клетки сердечной мышцы. Кроме этого, спиртные напитки вызывают серьезное нарушение кровообращения в капиллярах. Еще одно негативное воздействие спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему — это возникновение аритмии.

Сердечный ритм нарушается, становится скачкообразным. У людей, употребляющих алкогольные напитки, гипертоническая болезнь встречается в три раза чаще. Тяжесть этого заболевания зависит от того, как часто и в каких количествах человек

употребляет спиртное.

Следует отметить, что вызванные приемом алкоголя заболевания сердечно-сосудистой системы являются обратимыми, и, если человек прекращает принимать спиртные напитки, шанс полностью поправиться велик.

Так вреден или полезен алкоголь? Последние научные исследования показали, что при ежедневном употреблении небольшого количества алкоголя (28,4 мл чистого спирта — 50 г водки) в крови человека увеличивается количество так называемого полезного холестерина, осуществляющего защиту кровеносных сосудов от атеросклероза.

Конечно же, человек не должен начинать потреблять алкоголь, чтобы предотвратить развитие сердечных заболеваний, — напомним, что только крайне малое количество спиртного может оказывать на организм благоприятное воздействие.

Никотин и гипертония

Большинству людей известно, что существует прямая связь между курением табака и болезнями органов дыхания, раком легких. Но далеко не всем известно о связи курения и артериальной гипертонии. Научные исследования показывают, что постоянное воздействие никотина на организм приводит к возникновению «никотиновой гипертонии». В наше время уже достаточно хорошо изучен принцип действия табачного дыма.

Яды, содержащиеся в табачном дыме, проникают в кровоток через слизистые оболочки органов дыхания и раздражают рецепторы сосудодвигательного центра.

Происходит стимуляция надпочечников, и выделяются катехоламины (адреналин и норадреналин), которые производят эффект, ведущий к повышению артериального давления и учащению ритма сердечных сокращений.

Исследования ученых разных стран показали, что после курения уровень холестерина повышается, что обусловлено поступлением из надпочечников больших количеств адреналина и норадреналина.

У подавляющего большинства курящих людей уровень холестерина в крови значительно превышает норму, что является фактором риска развития ишемической болезни и атеросклероза.

Знайте, что увеличение частоты сердечных сокращений и подъем кровяного давления после выкуренной сигареты наблюдается отнюдь не только у больных артериальной гипертонией, ной у людей со здоровой сердечно-сосудистой системой. Возрастающая потребность сердечной мышцы в кислороде у курильщика, как правило, не удовлетворяется, вследствие этого сужаются коронарные сосуды, а гемоглобин (переносчик кислорода) сковывается под действием угарного газа.

В результате развивается кислородное голодание всех органов и систем организма. Последствием таких изменений может быть развитие таких заболеваний, как артериальная гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, атеросклероз.

Многочисленные исследования показывают, что кроме сердечно-сосудистой системы курение поражает органы дыхания и желудочно-кишечный тракт, центральную и периферическую нервные системы, органы кроветворения.

У курящих людей ухудшается память и снижается умственная работоспособность. Никотин, угнетая центры возбуждения, оказывает отрицательное действие и на половую функцию

организма, результатом чего является половое бессилие.

Никотин подавляет процессы обмена веществ, именно этим объясняется увеличение массы тела у бросившего курить человека, ведь многие процессы приходят в норму.

Очень часто курильщики объясняют свое нежелание бросить вредную привычку боязнью увеличения веса, ведь с помощью курения они якобы ведут борьбу с повышенным аппетитом.

Действительно, курение несколько притупляет чувство голода за счет повышения уровня сахара в крови.

Выше мы говорили о том, что никотин стимулирует выработку надпочечниками катехоламинов, которые мобилизуют глюкозу из печени. Именно этим можно объяснить увлечение некоторых бросающих курить к конфетам, ведь сахар притупляет чувство голода.

В любом случае появление лишнего веса у бросившего курить человека — явление временное, проходящее после ограничения калорийности питания и увеличения физических нагрузок.

Ученые Сочинского НИИ курортологии и физиотерапии Министерства здравоохранения РФ установили, что курение во время курса сероводородных ванн и других лечебных процедур практически аннулирует результаты лечения.

В ходе исследования выяснилось, что у некурящих в ходе лечения улучшились многие показатели, отражающие состояние здоровья. У курящих же эти показатели остались практически неизменными, т. е. лечение не привело к значительным результатам.

Конечно же, отказ от табака потребует от вас некоторых внутренних усилий, особенно если с этой пагубной привычкой вы не расставались в течение многих лет. Помните, отказ от курения:

— снижает риск возникновения таких заболеваний, как инфаркты, инсульты, артериальная гипертония, рак легких, гортани, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни десен и пр.;

— улучшает самочувствие (пропадает кашель, уменьшается одышка, повышается физическая выносливость);

— улучшает ваш внешний вид (восстанавливается белизна зубов, улучшается цвет лица);

— продлевает жизнь;

— насыщает жизнь новыми красками (улучшается обоняние).

Лечение травами

В наше время все больше людей обращают внимание на природные, в первую очередь растительные, средства для лечения различных заболеваний.

Это очень разумно, ведь в отличие от синтетических фармакологических препаратов лекарственные растения практически не оказывают побочных эффектов, намного реже приводят к возникновению аллергических реакций и других негативных последствий.

Однако следует помнить, что даже испытанные веками природные лекарства в случае неправильного их применения могут привести к нежелательным результатам.

Поэтому перед использованием лекарственных растений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и будьте предельно внимательны к соблюдению его рекомендаций.

Отмечено, что применение растений в качестве лекарств при артериальной гипертонии приводит к существенному и стойкому понижению кровяного давления.

В состав гипертонических сборов, как правило, включают травы, которые оказывают успокаивающее, спазмолитическое и диуретическое действие.

При лечении артериальной гипертонии настои и отвары рекомендуется принимать на протяжении длительного времени, делая при этом каждые 2–3 месяца небольшие, около 5-10 дней, перерывы.

Лекарственные растения, применяемые при артериальной гипертонии

Астрагал шерстистоцветковый.

Используется надземная часть растения — трава астрагала. Настой травы астрагала применяется и в народной, и в научной медицине. Рекомендуется как средство, успокаивающее нервную систему, улучшающее коронарное кровообращение, снижающее артериальное давление.

Астрагал обладает сильным мочегонным эффектом. Применяется для лечения гипертонической болезни, неврозов, стенокардии, хронической сердечно-сосудистой недостаточности.

Способ применения: 20 г сухой травы астрагала залить 200 мл кипятка, настаивать в течение нескольких часов, процедить через марлю и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Барвинок малый.

В качестве лекарственного средства барвинок используется с глубокой древности. В средние века этому растению приписывали чудотворную силу и считали талисманом, который способен защитить от злых духов.

В наше время установлено, что настои и отвары барвинка обладают способностью эффективно снижать артериальное давление.

Применяется для лечения артериальной гипертонии, сопровождающейся выраженными головными болями, неврозов, нарушений сердечного ритма.

Способ применения:

1 ч. ложку измельченной травы барвинка залить 1 стаканом кипятка, поместить на водяную баню, нагревать в течение 20 мин, процедить через марлю и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Боярышник.

В качестве лекарственного сырья используются плоды и цветки растения. Установлено, что боярышник способствует снижению артериального давления, понижению возбудимости центральной нервной системы, усилению кровообращения в коронарных сосудах сердца.

Препараты плодов боярышника снижают возбудимость миокарда и способствуют повышению его работоспособности.

В научной медицине используется при начальных формах

артериальной гипертонии, одышке, неврозах, аритмиях, бессоннице, атеросклерозе. Для лечения перечисленных заболеваний применяются жидкий экстракт и настойка боярышника. Данные препараты распространяются через аптечную сеть. В народной медицине применяются настои и отвары плодов и цветков боярышника.

Способы применения:

Настой цветков боярышника: 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение 2 ч. Процедить, принимать по 50 мл 3 раза в день перед приемом пищи.

Отвар плодов боярышника: 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, поместить на водяную баню и нагревать в течение 2 ч. Процедить, принимать по 3 ст. ложки 3–4 раза в день перед приемом пищи.

Брусника обыкновенная.

В качестве лекарственного сырья применяются листья и спелые ягоды брусники. В научной медицине используются отвары и настои листьев брусники при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме и в качестве мочегонного средства. Народная медицина использует сок ягод брусники при артериальной гипертонии.

Способ применения: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев брусники залить 1 стаканом кипящей воды, нагревать с момента закипания в течение 5 мин. Настаивать 1 ч, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед приемом пищи.

Василистник.

В качестве лекарственного сырья используются корни и надземная часть растения. Препараты василистника обладают свойством понижать артериальное давление, применяются на ранних стадиях артериальной гипертонии, стенокардии. В научной медицине применяется настойка травы василистника.

Назначается по 40 капель 3 раза в день, курс лечения — 3–4 недели. Характерно, что лечебный эффект от применения настойки появляется уже на четвертый день лечения и сохраняется некоторое время после ее отмены.

Валериана лекарственная.

В качестве лекарственного сырья используются корневища и тонкие мочковатые корни. Валериана издавна применяется в качестве лекарственного средства.

Препараты валерианы оказывают успокаивающее воздействие

на нервную систему, обладают противосудорожным спазмолитическим действием. В научной и народной медицине применяют водный настой, а также спиртовую настойку корней и корневищ валерианы.

Назначается в качестве успокаивающего средства при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, спазмах коронарных сосудов, сердцебиении, нервном возбуждении, бессоннице и т. д. Является эффективным средством для лечения неврозов, являющихся предпосылкой для развития артериальной гипертонии. Валериана входит в состав корвалола, валокордина, сбора Здренко, капель Зеленина и т. д.

Помните, что действие препаратов валерианы очень индивидуально. У одних людей при регулярном их применении отмечается существенное улучшение состояния, у других наблюдается полная непереносимость препаратов этого растения. Препараты валерьяны не следует применять в больших количествах и в течение длительного времени.

При длительном приеме оказывается угнетающее действие на органы пищеварения, появляются головные боли, тошнота, в отдельных случаях наблюдаются возбужденное состояние и нарушения деятельности сердца.

Способы применения:

Настой корней валерианы: 1 ст. ложку сырья залить стаканом остуженной кипяченой воды, накрыть крышкой и настаивать в течение 12 ч. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Спиртовая настойка корней валерианы: 1 часть корней и корневищ валерьяны залить 5 частями водки или 70 %-ного спирта, настаивать в течение недели, процедить, принимать 3–4 раза в день по 15–20 капель. Настойку следует хранить в плотно закупоренной бутылке в темном месте.

Корневища и корни валерианы входят в состав многих успокоительных сборов.

Успокоительный сбор 1: валериана (корневища с корнями) — 1 часть, мята перечная (листья) — 2 части, трилистник водяной (листья) — 2 части, хмель (шишки) — 1 часть.

Смешать все компоненты, 1–2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение получаса, процедить, принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Успокоительный сбор 2: валериана (корневища с корнями), мята перечная (листья), ромашка аптечная (цветки), тмин (семена), фенхель (семена). Смешать составляющие в равных пропорциях, залить 1 стаканом кипятка 2–3 ч. ложки смеси, настаивать в течение 15 мин, процедить, принимать по 1/2

стакана утром и вечером.

Успокоительный сбор 3: валериана (корневища с корнями), пустырник (трава), тмин (семена), фенхель (семена). Смешать составляющие в равных пропорциях, залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси, настаивать в течение 15 мин, процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Гранат.

В качестве лекарственного сырья используется кора ствола, ветвей, корней, цветки, семена, околоплодник.

В народной медицине отвар коры граната используется в качестве средства, плавно понижающего артериальное давление. Настой пьется вместо чая в неограниченном количестве.

Жимолость голубая.

В качестве лекарственного сырья применяются листья и ягоды жимолости. При регулярном употреблении ягод отмечается понижение артериального давления, улучшение памяти.

Вещества, содержащиеся в ягодах жимолости, укрепляют стенки кровеносных сосудов, оказывают неоценимую помощь при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонической болезни.

Ягоды обладают выраженным диуретическим, противовоспалительным и вяжущим действием.

При артериальной гипертонии народная медицина рекомендует заваривать свежие ягоды жимолости вместо чая и употреблять в неограниченном количестве.

Календула лекарственная.

В качестве лекарственного сырья применяются лепестки, а также цветочные корзинки. Лекарственные свойства календулы были неоднократно проверены клинически. Доказано, что спиртовая настойка и водный настой цветочных корзинок этого растения оказывают успокаивающее действие на нервную систему, снижают артериальное давление и рефлекторную возбудимость, улучшают сердечную деятельность и уменьшают частоту сердечных сокращений.

Препараты календулы широко используются для лечения артериальной гипертонии 1-й и 2-й стадий, а также разнообразных заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые сопровождаются одышкой, сердцебиением, отеками.

Способ применения:

2 ч. ложки сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 15 мин, процедить, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в

день.

Калина обыкновенная.

Применяемые в качестве растительного сырья части растения — кора, цветки, ягоды. Калина успокаивающе действует на центральную нервную систему, обладает спазмолитическим и противосудорожным действием.

Ягоды калины благотворно действуют на сердечную деятельность, усиливая сокращение миокарда.

Способ применения:

С помощью соковыжималки выжать из ягод сок, смешать с сахаром в пропорции 1:2, принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день, разбавляя небольшим количеством воды.

Приготовление настоя: 1 ст. ложку сухих ягод калины залить стаканом кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить, принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день перед приемом пищи.

Картофель.

В качестве лекарственного сырья используются клубни картофеля и сок из них. Картофель довольно широко применяется в научной и народной медицине. Отваренные клубни картофеля обладают легким мочегонным и послабляющим действием.

Употребление печенного «в мундире» картофеля способствует снижению артериального давления.

Клевер луговой.

В качестве лекарственного сырья используются листья и цветочные головки.

В состав сырья входит витамин С, каротин, эфирное и жирное масла, глюкозиды изотрифолин и трифолин.

Способ применения:

1 ст. ложку цветков клевера залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение часа, процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

Лук репчатый.

Лук оказывает противосклеротическое и гипотензивное действие.

Современная научная медицина обладает рядом данных, свидетельствующих об успешном лечении препаратами лука репчатого склеротической формы гипертонической болезни, артериосклероза мозга и других заболеваний.

При атеросклерозе полезно употреблять в пищу перья лука

или сок из них. Пациентам, страдающим артериальной гипертонией, рекомендуется ежедневно съедать по одной луковице.

Пустырник.

В качестве лекарственного сырья используется верхушка стебля с цветками и листьями. Как лекарственное средство пустырник применяется с давних времен.

Препараты пустырника благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему: снижают артериальное давление, уменьшают частоту сердечных сокращений, при этом увеличивая их силу.

Пустырник обладает сильным гипотензивным действием, благодаря этому его успешно применяют для лечения артериальной гипертонии. Доказано, что эффективность препаратов пустырника в 3–4 раза превышает эффективность настойки валерианы.

Способ применения:

2 ч. ложки травы пустырника залить стаканом кипяченой охлажденной воды, настаивать в течение 8 ч, процедить, принимать в течение дня, разделив на несколько приемов.

Рябина черноплодная.

В качестве лекарственного средства используются плоды рябины. Растение обладает выраженным противосклеротическим и гипотензивным действием. Настой плодов рябины назначают при артериальной гипертонии и атеросклерозе как гипотензивное и укрепляющее средство. Кроме настоя плодов, в народной медицине используется и сок плодов черноплодной рябины, который применяют по 2–3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до приема пищи.

С лечебной целью можно употреблять в пищу и свежие плоды: 100 г плодов 3 раза в день за полчаса до приема пищи.

Приготовление настоя: 4 ст. ложки сушеных плодов рябины поместить в термос, залить 2 стаканами кипятка, настаивать ночь. Принимать в течение дня, разделив на три приема, за 20–40 мин до приема пищи.

Овес посевной.

В качестве лекарственного сырья используются зерна, зеленые стебли и листья, а также солома. Препараты овса рекомендуется применять при повышенном артериальном давлении.

Способ применения:

Промыть холодной водой 500 г зерен овса, залить 1 л воды,

довести до кипения, остудить и процедить. Принимать отвар по 150–200 мл, добавив мед по вкусу.

Свекла обыкновенная.

В качестве лечебного средства применяются корнеплоды и их сок. Свекольный сок обладает выраженным гипотензивным действием, благодаря чему его с успехом применяют при повышенном кровяном давлении. Народная медицина рекомендует употреблять при гипертонии сок свеклы, смешанный 1:1 с медом.

Способ применения:

Тщательно вымыть и освободить от кожицы корнеплод, отжать сок с помощью соковыжималки или вручную, предварительно натерев корнеплод на терке. Перед употреблением смешать сок с равным количеством меда. Принимать по полстакана 3–4 раза в день до еды.

Смородина черная.

В качестве лекарственного сырья используются ягоды и листья. Народная медицина рекомендует употребление отвара сушеных плодов смородины при гипертонии.

Способы применения:

Отвар: 1 ст. ложку сухих ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Ягоды с сахаром: свежие ягоды перетереть с сахаром в пропорции 1:2. Употреблять в качестве десерта.

Сушеница топяная (болотная).

В качестве лекарственного сырья используют цветки, стебли, листья растения. Сушеница топяная с давних времен применяется в качестве лечебного средства. Отвары и настои этого растения оказывают успокаивающее действие на нервную систему, понижают артериальное давление, расширяют кровеносные сосуды, ускоряют свертываемость крови, уменьшают частоту сердечных сокращений. Благодаря этим свойствам сушеницу с успехом используют научной медицине для лечения начальных форм артериальной гипертонии. Вместе с приемом отвара сушеницы внутрь рекомендуется делать ножные ванны из настоя этой травы, этот способ увеличивает эффективность лечения.

Способы применения:

Отвара для приема внутрь: 10 г измельченной наземной части растения залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение получаса, процедить, принимать по 4 ст. ложки 3 раза в

день за полчаса до еды.

Настоя для местного применения: 150 г сырья залить 3 л кипятка, настаивать в течение получаса, процедить, применять для местных ванн.

Шелковица.

Используемые в качестве лекарственного сырья части — кора ствола, корней и ветвей, плоды. В китайской медицине настой коры корней шелковицы издавна применяют для лечения гипертонии. Отвар коры ствола помогает при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Способ применения: 1 ст. ложку измельченной коры корня шелковицы залить 300 г кипятка, поместить на водяную баню и нагревать в течение 20 мин. Настаивать полученный отвар сутки, процедить, употреблять в течение дня, разделив на 3–4 приема.

Укроп огородный.

В качестве лекарственного сырья применяются цветки, стебли, листья. Настои и отвары укропа обладают выраженным диуретическим действием, расширяют кровеносные сосуды, укрепляют сердечную деятельность, снижают артериальное давление. В научной медицине для лечения артериальной гипертонии успешно применяют настой травы укропа в сочетании с бромистым натрием.

Способ применения: 2 ч. ложки измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 10 мин, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

Кроме настоя, при гипертонии можно использовать порошок плодов укропа: 1 г плодов (на кончике ножа) принимать 3 раза в день за 30 мин до еды, порошок запивать водой.

Цикорий обыкновенный.

Применяемые в качестве лечебного сырья части растения — цветочные корзинки, стебли, листья. Настой этого растения оказывает успокаивающее действие на нервную систему, уменьшает частоту сердечных сокращений, нормализует сердечную деятельность.

Людям, страдающим артериальной гипертонией, рекомендуется употреблять корни цикория в качестве заменителя кофе.

Способ приготовления: 1 ч. ложку корней цикория залить 2 стаканами кипятка, поместить на водяную баню, нагревать в течение 20 мин, настаивать 2 ч, процедить.

Готовый отвар можно немного подсластить сахаром или медом. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Чеснок посевной.

В качестве лекарственного сырья применяются листья и луковицы растения. Чеснок широко используется в народной и в научной медицине. Многочисленные исследования показывают, что препараты чеснока оказывают лечебный эффект при самых разнообразных заболеваниях.

Чеснок обладает способностью понижать артериальное давление, увеличивать силу сердечных сокращений, уменьшать частоту пульса и увеличивать количество выделяемой мочи.

Препараты чеснока обладают выраженным антисклеротическим действием. Людям, страдающим повышенным артериальным давлением, рекомендуется длительный прием чеснока (по 2–3 зубчика в день).

Считается, что чеснок благотворно влияет на состояние сосудов, улучшая их эластичность, и уменьшает уровень холестерина в крови.

Способ применения: 40 г чеснока залить 100 г водки или спирта, закупорить и настаивать в течение недели, периодически взбалтывая. Для улучшения вкусовых качеств к полученной настойке добавить настойку мяты. Принимать по 10–20 капель 2–3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

Шиповник.

Части растения, применяемые в качестве лекарственного сырья, — листья, корни, цветки, плоды, семена. Лечебные свойства шиповника были известны в России еще в XVII в. Шиповник обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием, предупреждает развитие атеросклероза, уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров. При гипертонии рекомендуется употребление сырых очищенных плодов шиповника по 10–15 ягод в день. Высушенные толченые плоды этого растения полезны при атеросклерозе и артериальной гипертонии.

Способ применения:

20 г плодов шиповника поместить в термос, залить 1/2 л кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/2 стакана за полчаса до еды 2 раза в день.

Шлемник обыкновенный.

В качестве лекарственного сырья применяются цветки, стебли, листья. Шлемник снижает возбудимость центральной

нервной системы, обладает выраженным гипотензивным действием. Водный настой этого растения применяется для лечения артериальной гипертонии 1–2 стадии.

Способ применения:

Настой: 1 ч. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение часа, процедить и принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Настойка: сырье шлемника обыкновенного залить спиртом или водкой в пропорции 1:5, настаивать в течение 7-10 дней, принимать по 20–30 капель 2–3 раза в день до приема пищи.

Эвкомия вязолистная.

В качестве лекарственного сырья применяется кора дерева. В состав коры эвкомии вязолистной входит хлорогеновая и кофейная кислоты, гуттаперча, аукубин.

Этим обусловлено сосудорасширяющее, спазмолитическое и гипотензивное действие растения. Препараты коры эвкомии на длительный срок понижают кровяное давление, усиливая при этом сердечную деятельность.

Способ приготовления: 200 г измельченной коры эвкомии залить водкой до получения 1 литра настойки. Принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день.

Если вы страдаете повышенным артериальным давлением, введите в свой рацион свежие ягоды лесной земляники, черной смородины, клюквы и брусники. Употребляйте свежие апельсины и яблоки, сушеный чернослив и ядра грецкого ореха. Чаще пейте овощные соки, замените черный чай зеленым, готовьте салаты из редьки и хрена, приправляя их медом. Не пренебрегайте применением растительных средств, ведь фитотерапия в сочетании с медикаментозными средствами делает лечение более эффективным, позволяя намного снизить дозы принимаемых лекарств, а порой даже отказаться от них.

Рецепты блюд, рекомендуемые больным гипертонией

Супы и бульоны

Борщ вегетарианский с огурцами

Ингредиенты: свекла — 300 г, морковь — 90 г, лук зеленый — 90 г, огурцы свежие — 250 г, яйцо куриное — 1 шт., зелень укропа и петрушки — 25 г, сметана нежирная — 70 г, вода -1,7 л, лимонный сок.

Приготовление: морковь и свеклу вымыть, очистить, нашинковать соломкой. Свеклу смочить лимонным соком, залить небольшим количеством воды и припустить.

Морковь таким же способом припустить отдельно, после этого соединить со свеклой, добавить горячую воду, сахар, вскипятить. В кастрюлю добавить огурцы, нарезанные соломкой, измельченный зеленый лук и мелко нарубленную зелень петрушки и укропа. При подаче в тарелку с борщом положить кружочек сваренного вкрутую яйца и сметану.

Борщ с сельдереем

Ингредиенты: мясо — 100 г, свекла —100 г, капуста белокочанная —150 г, лук репчатый —15 г, корень петрушки — 20 г, корень сельдерея —20 г, зелень петрушки —5 г, томатная паста —10 г, масло сливочное — 5 г, уксус столовый —1 ст. ложка, сметана — 30 г, вода — 400 мл.

Приготовление: мясо зачистить от пленок и сухожилий, залить кипящей водой и сварить бульон.

Свеклу вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить холодной кипяченой водой с уксусом и оставить для вымачивания на 2 ч (за это время нужно 2 раза поменять воду).

Лук, сельдерей и петрушку вымыть, очистить, мелко нарубить, пассеровать в масле, ввести томатную пасту, затем подготовленную свеклу, полстакана бульона и тушить под крышкой 15–20 мин.

Готовый бульон процедить, довести до кипения, добавить нашинкованную капусту, тушеную свеклу и варить под крышкой до готовности. При подаче в тарелку с борщом положить мясо, сметану, украсить зеленью.

Борщ с томатами и зеленью

Ингредиенты: капуста белокочанная — 100 г, картофель —

70 г, свекла — 80 г, морковь -30 г, томаты свежие — 60 г, масло сливочное — 10 г, сметана нежирная — 25 г, вода — 400 г, сок лимонный, зелень укропа и петрушки.

Приготовление: капусту освободить от испорченных и увядших листьев, промыть, нашинковать соломкой.

Свеклу вымыть, очистить, смочить лимонным соком, добавить масло, небольшое количество воды и припустить под крышкой в течение 20–30 мин. Добавить к свекле нарезанную соломкой морковь, томаты и тушить 10 мин. Готовые овощи смешать с подготовленной капустой, залить водой, довести до кипения, добавить предварительно очищенный и нарезанный брусочками картофель и варить до готовности. Перед подачей заправить борщ сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Щи диетические с зеленью

Ингредиенты: капуста белокочанная —200 г, лук репчатый — 8 г, сладкий болгарский перец —15 г, морковь —20 г, томаты свежие —45 г, корень петрушки —6 г, зелень укропа —4 г, зелень петрушки —6 г, масло растительное —15 г, овощной отвар — 380 мл, сметана —10 г, соль —2 г.

Приготовление: кочан капусты освободить от поврежденных и вялых листьев, вымыть, дать стечь воде, нарезать тонкой соломкой, положить в кастрюлю с кипящим овощным отваром и варить под крышкой при слабом кипении.

Морковь, корень петрушки, болгарский перец вымыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками, залить водой, припустить и добавить в кастрюлю с капустой.

Лук очистить, мелко нарубить, обжарить в растительном масле, ввести очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками томаты, тушить в течение 5 мин, после этого добавить в щи.

Заправить щи солью и варить еще 5 мин. При подаче в тарелку со щами положить сметану и мелко нарезанную зелень.

Щи крестьянские

Ингредиенты: капуста белокочанная — 900 г, лук зеленый — 50 г, мука пшеничная — 4 ч. ложки, масло сливочное — 2 ст. ложки, сметана нежирная — 80 г, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление: капусту освободить от испорченных и увядших листьев, промыть, нашинковать соломкой, посолить, потушить с маслом и залить кипятком.

Добавить измельченный зеленый лук, муку, обжаренную в масле, довести до кипения и немного охладить. Ввести сметану, слегка прогреть, не допуская кипения и всыпать измельченную зелень.

Суп рыбный с овощами

Ингредиенты: рыба (треска или навага) —250 г, картофель — 4 клубня, морковь —1 шт., лук репчатый —1–2 головки, корень петрушки —1 шт., зелень укропа и петрушки, вода, соль.

Приготовление: рыбу разделать, отварить до готовности, нарезать на небольшие куски. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, опустить в кипящую воду и отварить до полуготовности. Добавить мелко нарубленный лук, нарезанный брусочками картофель и варить до полной готовности овощей. Бульон, оставшийся после варки рыбы, процедить, влить в суп, довести до кипения.

При подаче посыпать блюдо мелко нарубленной зеленью.

Суп картофельный с луком-пореем

Ингредиенты: лук-порей — 60 г, картофель — 60 г, масло сливочное — 6 г, молоко обезжиренное — 50 мл, мука пшеничная — 5 г, зелень петрушки, вода.

Приготовление: картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. В кастрюлю с картофелем добавить предварительно очищенный и нарезанный лук-порей, довести до кипения и варить до готовности.

Приготовить заправку, для этого обжарить муку со сливочным маслом и влить небольшое количество горячего бульона. Ввести заправку в суп, хорошо размешать и варить, постоянно помешивая, в течение 10 мин.

Перед окончанием варки влить молоко и довести до кипения. При подаче посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки.

Суп гороховый

Ингредиенты: фасоль — 1/2 стакана, ячмень — 1/4 стакана, горох зеленый лущеный — 1 стакан, лук репчатый — 1 головка, картофель — 1 клубень, сельдерей — 3 черешка, морковь — 1 шт., корень петрушки — 1/2 шт., масло растительное — 1 ст. ложка, семена сельдерея -1 ч. ложка, лист лавровый — 1 шт., перец черный — 1/4 ч. ложки, тимьян — 1/2 ч. ложки, базилик —

1/2 ч. ложки, вода — 2 л, соль по вкусу.

Приготовление: овощи очистить и нарезать, лук мелко нарубить и пассеровать вместе с лавровым листом и семенами сельдерея.

Добавить фасоль, горох, ячмень, влить воду и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить при слабом кипении 1,5 ч. Добавить овощи и специи, варить еще 1/2 ч. При подаче украсить мелко нарезанной зеленью.

Суп с капустой и пшеном

Ингредиенты: капуста белокочанная —80 г, картофель — 40 г, морковь —20 г, корень петрушки —1/4 шт., пшено —20 г, масло сливочное — 4 г, масло оливковое — 4 г, сметана нежирная — 10 г, зелень —10 г, соль.

Приготовление: капусту очистить от поврежденных и вялых листьев, вымыть, нарезать соломкой. Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, опустить подготовленные овощи в кипящую воду и варить под крышкой 20 мин. Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать в масле.

Пшено отварить в подсоленной воде до полуготовности. Опустить пшено и пассерованные коренья в кастрюлю и варить до готовности пшена. При подаче положить в суп сметану и измельченную зелень.

Суп-пюре томатный с зеленью

Ингредиенты: бульон овощной — 400 мл, томаты свежие — 130 г, лук репчатый — 1 головка, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление: лук очистить, промыть и мелко нарубить. Томаты обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные овощи залить небольшим количеством бульона, припустить до готовности, протереть через сито. В овощное пюре влить оставшийся бульон, довести до кипения. При подаче посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из гороха и чечевицы

Ингредиенты: желтый и зеленый горох — 25 г, чечевица — 25 г, лук репчатый — 1 головка, сок 1/2 лимона, масло — 40 г, черный молотый перец, соль.

Приготовление: горох и чечевицу предварительно залить холодной водой и оставить на несколько часов для набухания, затем отварить до мягкости и протереть вместе с отваром сквозь

сито. В приготовленное пюре ввести пассерованный лук, масло, перец и лимонный сок, посолить.

Суп-пюре гороховый

Ингредиенты: горох — 40 г, морковь — 1/2 шт., лук репчатый — 1/4 головки, картофель — 1 клубень, масло растительное — 5 г, масло сливочное — 5 г, зелень, вода, соль.

Приготовление: горох тщательно перебрать, вымыть, залить холодной водой на 3–4 ч, воду слить. Затем горох опустить в кипящую воду и отварить до готовности. Овощи вымыть, очистить, картофель нарезать брусочками, морковь и лук мелко нашинковать и спассеровать в масле.

Опустить подготовленные овощи в кипящий бульон и варить при медленном кипении до готовности. Отваренный горох протереть вместе с овощами сквозь сито или измельчить с помощью блендера. Процедить бульон, смешать с пюре, поместить на огонь и кипятить в течение 2–3 мин.

При подаче посыпать блюдо мелко нарубленной зеленью.

Окрошка диетическая

Ингредиенты: огурцы свежие — 100 г, салат листовой — 10 г, зелень петрушки — 5 г, картофель — 60 г, зелень укропа — 5 г, яйцо — 1 шт., сметана обезжиренная — 50 г, сахар -5 г, сок лимонный — 5 г, настой из сухофруктов — 400 г.

Приготовление: картофель отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками.

Зелень мелко нарубить. Яйцо, сваренное вкрутую, очистить, белок нарубить, желток протереть сквозь сито и тщательно смешать со сметаной. Огурцы нарезать небольшими кубиками.

Предварительно приготовить фруктовый настой: 25 г сухофруктов залить двумя стаканами кипящей воды, довести до кипения, настоять в течении 4 ч, процедить.

Сухофрукты можно заменить свежими яблоками (100 г), ревенем (100 г) или шиповником (20 г). Подготовленные овощи залить фруктовым настоем, заправить сахаром и лимонной кислотой. При подаче заправить блюдо сметано-яичной смесью.

Суп молочный с макаронными изделиями

Ингредиенты: смесь обезжиренного молока и воды — 1 л, вермишель — 90 г, масло сливочное, сахар.

Приготовление: воду довести до кипения, всыпать вермишель

и варить до полуготовности. Слить воду, залить кипящей смесью молока и воды, приправить сахаром и варить при помешивании до готовности. При подаче в тарелку с супом положить небольшой кусочек масла.

Суп молочный с рисом

Ингредиенты: молоко обезжиренное — 300 г, рис — 45 г, масло сливочное — 5 г, сахар по вкусу.

Приготовление: рис отварить в большом количестве воды, по желанию отваренный рис можно протереть через сито, добавить горячее молоко, сливочное масло и сахар.

Суп фруктовый

Ингредиенты: яблоки — 3 шт., груши — 3 шт., сливы — 1/2 стакана, сахар — 1 стакан, крахмал картофельный — 1 ст. ложка, корица — 2 г, вода — 2 л, цедра лимона или апельсина.

Приготовление: яблоки и груши очистить от кожицы, вырезать сердцевину, нарезать ломтиками, из слив удалить косточки. В воду всыпать пряности и сахар, довести до кипения, опустить яблоки и груши, варить до готовности фруктов.

Вынуть шумовкой сваренные фрукты, опустить в отвар сливы. Готовые сливы вынуть шумовкой, отвар процедить, довести до кипения, влить крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды, прогреть до загустения и добавить сваренные фрукты.

Суп рисовый с курагой

Ингредиенты: рис — 30 г, курага — 90 г, сахар — 20 г, сливки обезжиренные — 55 г, вода -300 г.

Приготовление: курагу тщательно перебрать, вымыть, нарезать кубиками, посыпать сахаром, влить кипяток и настаивать под крышкой 2–3 ч.

Рис отварить в большом количестве воды, промыть, добавить к кураге, заправить сливками, немного охладить.

Суп с сухофруктами

Ингредиенты: сухофрукты — 30 г, рис — 30 г, сахар — 20 г.

Приготовление: сухофрукты тщательно перебрать, промыть, крупные нарезать на несколько частей, залить холодной водой, довести до кипения и варить до готовности, перед окончанием

варки добавить сахар. Суп охладить, добавить предварительно отваренный рис, при подаче заправить сметаной.

Суп вишневый

Ингредиенты: вишня — 3 стакана, крахмал картофельный — 1 ст. ложка, сахар — 1 стакан, сметана обезжиренная — 1/4 стакана, корица — 2 г, вода — 2 л.

Приготовление: вишню вымыть, удалить косточки, залить кипящей водой, добавить сахар и корицу, варить в течение 10 мин. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить в кастрюлю с вишней, довести до кипения.

Перед подачей суп охладить и заправить сметаной. К этому блюду рекомендуется подавать сухарики либо добавить в суп клецки.

Блюда из мяса, кролика, птицы

Телятина с луком

Ингредиенты: телятина (мякоть) — 150 г, масло растительное — 25 г, лук репчатый — 1 небольшая головка.

Приготовление: мясо зачистить от пленок и сухожилий, немного отбить. Смазать маслом дно кастрюли, выложить подготовленное мясо, залить его на 1/2 водой, накрыть крышкой, довести до кипения и варить 5–7 мин.

Вынуть мясо, обсушить его полотенцем и слегка обжарить с обеих сторон. Лук очистить, нарезать кольцами, отварить до полуготовности, выложить в дуршлаг и дать стечь воде, после этого слегка обжарить.

При подаче выложить мясо на блюдо и засыпать его обжаренным луком. В качестве гарнира можно подать рагу из овощей или отварной картофель с зеленью.

Говядина отварная

Ингредиенты: мякоть говядины —300 г, корень петрушки —1 шт., морковь —1 шт., майоран, зелень укропа и петрушки, масло оливковое —1/2 ч. ложки, соль.

Приготовление: мясо зачистить от сухожилий и пленок, вымыть, залить кипящей водой и варить на слабом огне. Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой и опустить в кастрюлю с варящимся мясом. За 5 мин до окончания варки добавить оливковое масло, майоран и соль.

Извлечь из кастрюли готовое мясо, остудить, нарезать на порционные куски, уложить на блюдо и украсить зеленью. На гарнир рекомендуется подавать каши или овощное рагу.

Плов с говядиной

Ингредиенты: мякоть говядины — 80 г, рис —3 ст. ложки, лук репчатый —1/2 головки, морковь —2–3 шт., вода —1/2 стакана, масло сливочное —1 ч. ложка, соль, зелень.

Приготовление: говядину освободить от пленок и сухожилий, опустить в кипящую воду, сварить до полуготовности и нарезать небольшими кубиками. Очистить морковь, нарезать соломкой, припустить в масле.

Лук очистить, мелко нарубить, пассеровать в масле.

Подготовленное мясо, морковь и лук опустить в сотейник, залить кипящей водой, варить в течение 10 мин.

Добавить заранее перебранный и промытый рис и соль. Накрыть крышкой и варить при слабом кипении. Снять сотейник с огня сразу же, как только впитается вода, и довести до готовности на водяной бане. Готовое блюдо украсить мелко нарезанной зеленью.

Телятина с овощами в томатном соусе

Ингредиенты: мякоть телятины —200 г, лук репчатый —1/2 головки, морковь —1 шт., корень петрушки —2 шт., соус томатный, зелень, соль.

Приготовление: мясо очистить от сухожилий и пленок, вымыть, залить кипящей подсоленной водой и варить при слабом кипении до готовности. Лук, морковь и корень петрушки очистить, нарезать и опустить в кастрюлю за 40 мин до готовности мяса. Выложить готовое мясо в сотейник, добавить томатный соус, довести до кипения и варить под крышкой при слабом кипении 5-10 мин.

Рекомендуется подавать это блюдо с овощным рагу или пюре. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Говядина тушеная с овощами

Ингредиенты: говядина (внутренняя или верхняя часть задней ноги, лопаточная часть) —250 г, морковь —20 г, лук репчатый — 20 г, корень петрушки —20 г, корень сельдерея —20 г, чеснок —1 зубчик, перец черный горошком, соль.

Приготовление: мясо подготовить, уложить в сотейник, залить кипящей водой и проварить в течение 20 мин.

После этого добавить очищенные и нарезанные овощи, мелко нарубленный чеснок и перец тушить под крышкой до готовности.

Перед подачей нарезать мясо небольшими ломтиками, выложить на блюдо, вокруг уложить тушеные овощи. Бульон употребить для приготовления гарнира.

Приготовленное таким образом мясо отличается сочностью, а гарнир имеет приятный мясной вкус.

Телятина с баклажанами и томатами

Ингредиенты: телятина — 150 г, баклажаны —100 г, грибы свежие — 100 г, томаты свежие — 75 г, лук репчатый — 20 г, перец стручковый —10 г, масло сливочное — 20 г, томатная паста

— 5 г, зелень петрушки — 5 г, лавровый лист — 1 шт., вода — 1/2 стакана.

Приготовление: мясо очистить от пленок и сухожилий, слегка отбить, обжарить на раскаленной сковороде, выложить в сотейник, добавить томатную пасту, лавровый лист и воду, тушить под крышкой при слабом кипении до готовности.

Разрезать готовое мясо на небольшие куски, выложить в сотейник, добавить мелко нарезанный пассированный лук, грибы и зеленый перец.

Тушить еще 5–8 мин. При подаче выложить мясо на блюдо, полить образовавшимся соусом с грибами и луком, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Баклажаны и томаты нарезать кружочками толщиной 1 см, обжарить и выложить на блюдо вокруг мяса.

Мясо тушеное с яблоками и черносливом

Ингредиенты: говядина (мякоть) — 150 г, масло сливочное — 5 г, сметана обезжиренная -30 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки свежие — 25 г, изюм — 10 г, чернослив — 10 г, зелень укропа — 5 г, отвар овощной — 100 мл.

Приготовление: мясо очистить от пленок и сухожилий, залить кипящей подсоленной водой и варить при слабом кипении до готовности.

Из овощного отвара, сметаны и муки приготовить соус, чернослив и изюм залить холодной водой и оставить для набухания. Яблоки и подготовленный чернослив нашинковать. В посуду для тушения выложить масло, мясо, влить небольшое количество кипящей воды, засыпать сверху фруктами, накрыть крышкой и тушить с момента закипания 5 мин, после этого залить мясо соусом и тушить еще в течение 10–15 мин. При подаче украсить блюдо мелко нарубленной зеленью укропа.

Говядина с морковным соусом

Ингредиенты: говядина (внутренняя или верхняя часть задней ноги, лопаточная часть) -200 г, морковь —150 г, масло сливочное —10 г, обезжиренное молоко —100 мл, сок 1 лимона, перец душистый молотый, соль.

Приготовление: кусок мяса освободить от пленок и сухожилий, вымыть, обсушить хлопчатобумажной салфеткой и нарезать на ломтики. Каждый ломтик хорошо отбить, слегка посолить и быстро обжарить на раскаленной сковороде до образования румяной корочки (такая обжарка позволяет

сохранить сочность мяса).

Выложить мясо в сотейник, залить кипящей водой и тушить до готовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать большими кусками, сварить, протереть сквозь сито, влить обезжиренное молоко, лимонный сок и тщательно взбить.

Выложить готовое мясо на блюдо, полить морковным соусом, приправить перцем, украсить зеленью петрушки.

Гуляш из телятины с овощами

Ингредиенты: мякоть телятины —100 г, капуста белокочанная — 80 г, картофель — 40 г, лук репчатый — головка, морковь — 1/2 шт., мука пшеничная — 3 г, масло растительное -6 г, масло сливочное — 2 г, сметана обезжиренная —10 г.

Приготовление: мясо нарезать кубиками, слегка обжарить, залить кипящей водой и тушить до готовности.

Слить получившийся в результате тушения мяса бульон, процедить, оставить для приготовления соуса.

Муку обжарить до появления золотистого оттенка, добавить мелко нарезанный, пассерованный лук, залить процеженным бульоном.

Мясо выложить в сотейник, залить приготовленным соусом и тушить под крышкой в течение 20 мин.

Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками, слегка обжарить, добавить пассерованные лук, морковь, капусту и тушить 10 мин, ввести сметану, накрыть крышкой и тушить еще 5 мин. При подаче на стол мясо выложить на блюдо, вокруг уложить овощи, украсить зеленью.

Говядина пикантная

Ингредиенты: говядина — 250 г, крахмал кукурузный — 1/2 ст. ложки, херес — 1 ст. ложка, масло растительное — 25 г, спаржа (молодые побеги) — 7 шт., сахар — 1/2 ч. ложки, бульон куриный — 1 ст. ложка.

Приготовление: в глубокую посуду всыпать крахмал и добавить 1/2 ст. ложки хереса. Мясо очистить от пленок и сухожилий, нарезать поперек волокон тонкими ломтями и обвалять в смеси крахмала с хересом.

Побеги спаржи нарезать под углом небольшими кусками (4 см). Выложить мясо на раскаленную с маслом сковороду и быстро обжарить с обеих сторон.

Содержимое сковороды выложить в сито над миской, для того чтобы стекло масло.

Одну ложку собранного масла влить снова в сковороду, сильно разогреть и обжарить спаржу.

Добавить говядину, быстро перемешать, посыпать сахаром, полить оставшимся хересом, добавить бульон и снова перемешать. На гарнир подать отваренный рис.

Бефстроганов из говядины

Ингредиенты: говядина (мякоть) — 140 г, масло сливочное — 5 г, мука пшеничная — 6 г, сметана нежирная — 10 г, сок томатный — 20 мл, зелень укропа и петрушки.

Приготовление: мясо зачистить от пленок и сухожилий, промыть, опустить в кипящую воду и отварить до готовности. Готовое мясо охладить и нарезать тонкими длинными ломтиками. Залить мясо предварительно приготовленным белым соусом, влить томатный сок, немного посолить и перемешать.

Тушить в течение 10 мин при слабом кипении, влить сметану, перемешать. Перед подачей добавить небольшой кусочек сливочного масла и украсить измельченной зеленью укропа и петрушки.

Зразы из телятины с гречкой

Ингредиенты: телятина (мякоть) — 150 г, хлеб пшеничный — 15 г, крупа гречневая — 15 г, лук репчатый — 15 г, молоко обезжиренное — 30 мл, сухари панировочные — 6 г, масло растительное — 4 г, масло сливочное — 3 г, соль.

Приготовление: мясо прокрутить через мясорубку, ввести размоченный в молоке хлеб, посолить и вымесить полученный фарш. Выложить фарш на салфетку, смоченную водой, и сформовать лепешки толщиной около 1 см.

Приготовить начинку: из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, смешать с пассерованным луком.

На каждую лепешку выложить начинку, соединить края лепешки, обвалять зразы в сухарях, быстро обжарить с обеих сторон до появления румяной корочки, уложить в посуду для запекания, смазанную маслом, поместить в разогретую духовку и запекать до готовности.

Запеканка из телятины с овощами

Ингредиенты: телятина (внутренняя или верхняя часть задней ноги, лопаточная часть) -150 г, капуста цветная — 300 г, томаты свежие — 2 шт., лук репчатый — 1 головка, масло сливочное —

30 г, яйцо куриное — 1/2 шт., молоко обезжиренное — 100 мл, сыр нежирный -20 г, сухари панировочные — 10 г, зелень петрушки и укропа, соль.

Приготовление: капусту очистить, промыть, разобрать на соцветия и отварить. На половине порции масла спассеровать мелко нарубленный лук, выложить к нему мясо, нарезанное ломтиками, влить небольшое количество отвара от цветной капусты и тушить при слабом кипении до готовности. За несколько минут до окончания тушения добавить в сотейник томаты, нарезанные кружочками.

Дно посуды из огнеупорного стекла смазать небольшим количеством масла, присыпать сухарями и выложить 1/2 отваренной капусты, затем уложить слой мяса, сверху накрыть слоем капусты. Верхний слой залить яйцом, взбитым с обезжиренным молоком и панировочными сухарями, посыпать натертым сыром, поместить в разогретую духовку и запечь.

При подаче украсить блюдо зеленью укропа и петрушки.

Говядина запеченная

Ингредиенты: говядина (внутренняя или верхняя часть задней ноги, лопаточная часть) -250 г, масло растительное — 10 г, лук репчатый — 1 головка, зелень, соль.

Приготовление: мясо зачистить от сухожилий и пленок, вымыть, обсушить хлопчатобумажной салфеткой, быстро обжарить на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Выложить мясо в посуду для запекания, добавить немного кипящей воды, поместить в разогретый духовой шкаф и запечь до готовности, время от времени поливая образовавшимся соком.

Готовое мясо нарезать на небольшие ломтики, выложить на блюдо и украсить мелко нарубленной зеленью.

Котлеты говяжьи на пару

Ингредиенты: говядина (мякоть) — 150 г, хлеб пшеничный — 20 г, сухари панировочные -6 г, масло сливочное — 5 г, вода — 30 г.

Приготовление: мясо освободить от сухожилий и пленок и прокрутить через мясорубку, добавить предварительно размоченный в воде хлеб, еще раз прокрутить.

Полученный фарш посолить, добавить 1 ст. ложку воды и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, поместить их в пароварку и варить до готовности. На гарнир подать тушеные овощи или отварной рис или рассыпчатую гречневую кашу.

Тефтели из телятины с савойской капустой и яблоками

Ингредиенты: телятина рубленая — 500 г, капуста савойская — 1 кг, лук репчатый — 1 головка, яблоки свежие — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, масло растительное — 2 ст. ложки, сыр нежирный тертый — 100 г, сливки обезжиренные — 100 мл, бульон — 100 мл, майоран сушеный — 1/2 ч. ложки, перец черный молотый, орех мускатный (тертый), соль.

Приготовление: капусту вымыть, обсушить салфеткой и нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать в сливочном масле. Добавить к луку нарезанную капусту и обжарить при постоянном помешивании. Посолить, приправить черным молотым перцем, мускатным орехом, влить бульон, добавить сливки и тушить под крышкой в течение 15 мин.

Свежие яблоки помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, порезать ломтиками, добавить в сотейник и потушить еще 10 мин.

Мясной фарш приправить майораном, солью, перцем и хорошо перемешать.

Сформовать тефтели и обжарить их в разогретой с растительным маслом сковороде до образования румяной корочки.

Выложить тефтели в посуду для запекания, добавить небольшое количество горячей воды, поместить в разогретый духовой шкаф и довести до готовности.

При подаче добавить к капусте натертый на крупной терке сыр.

Баранина с овощами и фасолью

Ингредиенты: мякоть нежирной баранины — 125 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 головка, фасоль белая — 100 г, корень петрушки — 1 шт., масло подсолнечное или кукурузное — 1 ст. ложка, мука ржаная — 1 ст. ложка (с верхом), мелко нарезанная зелень петрушки — 1 ст. ложка, черный молотый перец, соль, вода — 200 мл.

Приготовление: мясо освободить от пленок и жира, нарезать на кусочки. Лук очистить, мелко нарубить, спассеровать, добавить мясо и слегка обжарить. Предварительно замоченную фасоль залить водой и варить, постоянно помешивая, при сильном кипении в течение 15 мин, после этого убавить огонь и варить до полуготовности.

Добавить к фасоли обжаренное мясо, натертую морковь и

корень петрушки, варить до готовности мяса и фасоли.

Развести ржаную муку небольшим количеством холодной воды, добавить немного горячего бульона и влить, сильно помешивая, в кастрюлю. Проварить в течение 10 мин.

Такое блюдо можно также приготовить и в духовке. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Цыпленок паровой с овощами

Ингредиенты: тушка цыпленка — 1 шт., морковь — 4 шт., корень петрушки — 1 шт., картофель — 5 клубней, зеленый горошек — 1/2 стакана, масло растительное — 1 ст. ложка, сметана нежирная — 1/4 стакана.

Приготовление: тушку цыпленка вымыть, срезать лишний жир и разрезать на порционные куски. Овощи очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Выложить овощи в сотейник, на них уложить куски цыпленка, немного присолить, залить на 1/2 кипящей водой и тушить под крышкой до готовности. За несколько минут до окончания тушения добавить предварительно отваренный зеленый горошек, масло и сметану. При подаче выложить куски цыпленка на блюдо и полить образовавшимся в результате тушения соусом.

Цыпленок на гриле маринованный

Ингредиенты: цыпленок — 100 г, сок лимонный — 1/4 стакана, чеснок — 4 зубчика, лук репчатый — 1 большая головка, масло растительное — 1/4 стакана, соль — 1/2 ч. ложки.

Приготовление: освободить цыпленка от кожи и подкожного жира. Подготовленную тушку выложить в посуду с лимонным соком, периодически переворачивать. Чеснок растереть с солью до получения однородной массы, натереть ею тушку цыпленка. Лук очистить, нашинковать, посыпать им цыпленка и поместить в холодильник на 2–3 ч. Гриль разогреть, лук, которым был посыпан цыпленок, выложить на поддон гриля. Тушку цыпленка смазать растительным маслом и уложить на решетку. Жарить в течение 20 мин, перевернуть и жарить до готовности.

Индейка тушенная с абрикосами, перцем и чесноком

Ингредиенты: индейка (филе) — 500 г, лук зеленый вместе с луковками — 50 г, перец красный болгарский — 400 г, абрикосы консервированные — 400 г, масло растительное — 3 ст. ложки, сливки нежирные — 200 мл, горошек зеленый замороженный —

300 г, чеснок — 1 зубчик, приправа карри — 1 ст. ложка.

Приготовление: подготовить зеленый лук — отрезать корешки, очистить белую прикорневую часть, вымыть и нарезать.

У перца удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кубиками. Абрикосы также нарезать на небольшие кусочки. Индейку вымыть, обсушить салфеткой, нарезать тонкими широкими ломтями, немного отбить.

Отбитые куски нарезать на полоски, а те, в свою очередь, на брусочки.

Обжарить мясо в разогретой с растительным маслом сковороде, добавить белую часть зеленого лука, сладкий перец, измельченный чеснок и карри. Залить сливками.

Приправить перцем, солью и тушить, не допуская сильного кипения, в течение 10 мин.

Уложить сверху зеленый горошек и абрикосы, тушить все вместе еще 3–5 мин. На гарнир подать отварной рис, блюдо посыпать нарезанным зеленым луком.

Грудка куриная с рисом

Ингредиенты: лук репчатый — 1 головка, перец сладкий зеленый — 1/2 стручка, масло растительное — 2 ч. ложки, соус томатный — 200 мл, зелень петрушки нарубленная — 1 ч. ложка, перец черный — на кончике ножа, чеснок — 1 зубчик, рис отваренный — 500 г, грудка куриная — 200 г.

Приготовление: лук и перец нарезать соломкой, обжарить в масле в глубокой сковороде в течение 5 мин.

Не снимая с огня, добавить специи и томатный соус, тушить 2–3 мин, выложить в сковороду нарезанное кусочками куриное мясо и отваренный до полуготовности рис. Тушить до готовности курицы и риса.

При подаче украсить блюдо зеленью укропа и петрушки.

Грудка куриная в луково-томатном соусе

Ингредиенты: грудка куриная — 250 г, лук репчатый — 1/2 головки, перец зеленый — 1/2 небольшого стручка, чеснок — 1/2 зубчика, перец черный молотый — на кончике ножа, масло растительное — 1 ст. ложка, приправа карри — 1/4 ч. ложки, чабрец — на кончике ножа, томат — 1/2 шт., изюм белый — 1/4 стакана.

Приготовление: освободить куриную грудку от кожи. Обжарить мясо на раскаленной с маслом сковороде до образования румяной корочки.

Лук, чеснок, перец нашинковать и пассеровать в небольшом количестве масла (можно добавить немного воды).

Добавить в луковую поджарку приправу карри, черный перец, чабрец и нарезанный небольшими ломтиками томат.

Выложить грудку в форму для запекания, полить приготовленным соусом, поместить в разогретый до 160 ˚С духовой шкаф и запекать в течение 30 мин, добавить размоченный изюм и запекать еще 10 мин. Блюдо подавать с отваренным рисом, при желании можно полить обезжиренным кефиром.

Цыпленок запеченный

Ингредиенты: цыпленок — 800 г, оливковое масло — 10 г, зелень петрушки, соль.

Приготовление: тушку цыпленка вымыть, срезать жир и обсушить салфеткой. Тушку приправить солью и заправить «в кармашек»: в разрезы кожи на брюшке вставить концы обрубленных ножек, крылья подвернуть за спинку.

Уложить подготовленную тушку на противень, смазанный маслом, влить небольшое количество воды и запечь в предварительно нагретом духовом шкафу, периодически поливая образовавшимся соком.

Перевернуть тушку, сбрызнуть соком и запечь до готовности. Определить готовность цыпленка можно, проткнув тушку в нескольких местах поварской иглой. Если выделившийся сок прозрачный, мясо готово.

Разрубить цыпленка на порционные куски. На гарнир рекомендуется подавать отварной рис или салат из свежих овощей с зеленью.

Котлеты куриные с зеленью

Ингредиенты: мясо курицы (филе) — 350 г, хлеб из муки грубого помола — 200 г, молоко обезжиренное — 100 мл, масло растительное —100 г, перец черный молотый, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление: 1/2 хлеба залить молоком, через несколько минут отжать. Мясо курицы прокрутить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб и еще раз пропустить через мелкую решетку. Полученный фарш приправить перцем и солью, тщательно перемешать.

Нагреть духовку до 180 ˚С. Оставшуюся половину хлеба нарезать тонкой соломкой. Сформовать из фарша котлеты и

обвалять их в хлебной соломке. Обжарить котлеты на разогретой с растительным маслом сковороде около 3 мин с обеих сторон до образования румяной корочки.

Обжаренные котлеты поместить в духовой шкаф и запечь до готовности, время от времени поливая их образовавшимся соком. Выложить котлеты на блюдо, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью. На гарнир можно подать отварной картофель, или картофельное пюре, или овощное рагу. Отдельно подать свежие помидоры и огурцы.

Кролик отварной

Ингредиенты: мясо кролика (мякоть) — 300 г, лук репчатый — 1/2 головки, корень петрушки — 2 шт., морковь — 2 шт., соль, зелень.

Приготовление: мясо залить кипящей подсоленной водой и отварить до готовности. За 30 мин до окончания варки добавить крупно нарезанные лук, морковь, корень петрушки. Готовое мясо извлечь из кастрюли, охладить, нарезать порционными кусками, выложить на блюдо, украсить зеленью укропа и петрушки.

Блюда из рыбы

Судак отварной

Ингредиенты: судак — 0,7 кг, морковь, корень петрушки, сельдерея — 450 г, масло сливочное — 2 ч. ложки, сахар, соль.

Приготовление: рыбу очистить, разделать, промыть. Морковь, корень петрушки и сельдерея вымыть, очистить и нарезать крупными кусками, опустить в горячую воду, добавить соль, щепотку сахара, приготовить отвар. В овощной отвар опустить нарезанную на куски рыбу, варить в течение 15 мин. При подаче выложить кусок рыбы на тарелку, сверху положить небольшой кусочек сливочного масла, украсить нарезанными кореньями и зеленью.

Щука с овощами

Ингредиенты: щука — 0,6 кг, морковь — 300 г, корень сельдерея — 200 г, корень петрушки — 100 г, лук зеленый — 150 г, соль.

Приготовление: рыбу очистить, вымыть, разделать на куски. Коренья вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить водой и припустить до полуготовности.

В овощи добавить рыбу, тушить при слабом кипении до готовности. При подаче посыпать блюдо мелко нарезанным зеленым луком и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Заливное из трески

Ингредиенты: треска — 0,6 кг, морковь, корень петрушки, сельдерея — 450 г, желатин -10 г, зелень, лимонный сок, соль.

Приготовление: рыбу очистить, разделать, отрезать голову, тщательно вымыть.

Морковь, корень петрушки и сельдерея вымыть, очистить и нарезать крупными кусками.

Подготовленные коренья и голову рыбы опустить в кипящую воду, посолить и приготовить бульон. В готовый бульон опустить куски рыбы, добавить корицу и варить при слабом кипении до готовности. Вынуть рыбу из бульона, выложить на блюдо, украсить красиво нарезанными вареными кореньями и зеленью.

Бульон процедить, добавить предварительно замоченный желатин, немного посолить. Залить приготовленным желе рыбу и

поместить на холод. Перед подачей сбрызнуть блюдо лимонным соком.

Рыба, тушенная с томатами

Ингредиенты: рыба нежирная — 0,7 кг, томаты свежие — 400 г, соль, сахар.

Приготовление: рыбу очистить, разделать на куски, немного посолить. Томаты вымыть, нарезать кружками, уложить в сотейник слоями, чередуя с рыбой, добавить небольшое количество воды, щепотку сахара, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рыба на гриле с чесноком

Ингредиенты: филе рыбное — 1/2 кг, масло растительное — 1 ст. ложка, перец черный — на кончике ножа, перец красный молотый — на кончике ножа, сухари панировочные — 1 ст. ложка, чеснок мелко нарезанный — 1 ч. ложка, зелень петрушки мелко нарезанная — 1 ч. ложка, сок 1/4 лимона.

Приготовление: разогреть предварительно гриль. Смазать рыбное филе маслом, посыпать перцем, панировочными сухарями (чтобы посыпать равномерно, можно применить мелкое сито) и выложить на решетку, также смазанную маслом. Рыбу поместить на расстоянии 25 см от огня, готовить в течение 10 мин. Оставшееся масло немного прогреть на сковороде, добавить чеснок, полить готовую рыбу. При подаче полить лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыба со специями запеченная

Ингредиенты: филе рыбы — 200 г, масло оливковое — 1/2 ст. ложки, приправа к рыбе острая — 1/4 ч. ложки.

Приготовление: нагреть духовой шкаф до 180°. Филе промыть, смазать маслом, посыпать приправой, выложить на противень, поместить в духовку и запечь до готовности. В качестве гарнира подать отваренный рис.

Котлеты рыбные паровые

Ингредиенты: рыба (филе) — 90 г, хлеб пшеничный — 20 г, масло сливочное — 5 г, молоко обезжиренное.

Приготовление: рыбное филе прокрутить через мясорубку, добавить предварительно размоченный в молоке хлеб, еще раз

прокрутить и тщательно вымешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, поместить в пароварку и довести до готовности.

При подаче полить небольшим количеством растопленного сливочного масла. Можно запечь котлеты в духовом шкафу.

Блюда из овощей

Картофель отварной с творогом и зеленью

Ингредиенты: картофель — 1/2 кг, творог нежирный — 100 г, масло сливочное — 10 г, мелко нарубленная зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление: картофель вымыть и очистить или, тщательно вымыв, сварить его «в мундире» (не держите очищенный картофель длительное время в воде, так как при этом большая часть витамина С разрушается).

Сваренный «в мундире» картофель очистить, разрезать на четыре части и посыпать творогом. Сверху выложить маленькие кусочки сливочного масла и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Подавать на стол рекомендуется с простоквашей или кефирной заправкой.

Пюре картофельное со шпинатом и зеленью

Ингредиенты: картофель — 100 г, шпинат — 20 г, салат листовой — 10 г, молоко обезжиренное — 10 мл, масло растительное — 5 г, зелень укропа — 3 г, соль.

Приготовление: картофель вымыть, очистить и отварить. Воду слить, добавить молоко, немного посолить и приготовить пюре.

Шпинат и салат промыть, нарезать, припустить в астительном масле, протереть через сито, ввести в картофельное пюре и перемешать. При подаче посыпать блюдо мелко нарубленной зеленью укропа.

Пюре из баклажанов

Ингредиенты: баклажаны — 3 шт., мука пшеничная — 1 ч. ложка, молоко обезжиренное -100 мл, масло растительное — 1 ч. ложка, сахар, соль, зелень укропа.

Приготовление: баклажаны вымыть, очистить от кожицы, сварить, протереть сквозь сито, добавить молоко и муку, довести на медленном огне до кипения, заправить маслом, сахаром, солью. При подаче посыпать пюре мелко нарезанной зеленью укропа.

Рагу овощное

Ингредиенты: тыква — 1 шт. (маленькая), баклажаны — 2 шт., томаты свежие — 2 шт., лук репчатый — 1 головка, чеснок — 1 зубчик, перец сладкий зеленый — 1 шт., перец красный жгучий — 1/2 стручка, масло растительное — 1ст. ложка, вода — 2 ст. ложки, соль, перец черный молотый, розмарин, базилик, майоран, зелень петрушки.

Приготовление: лук очистить, мелко нарубить, быстро обжарить в кипящем масле. Баклажаны и тыкву нарезать крупными ломтиками, сладкий перец нарезать соломкой, острый перец измельчить. Перемешать подготовленные овощи и тушить в течение 10 мин.

Посолить, приправить черным молотым перцем, майораном, розмарином, базиликом, добавить измельченную зелень петрушки и тушить под крышкой около часа, время от времени помешивая и добавляя при необходимости воду.

За несколько минут до готовности добавить нарезанные на ломтики томаты и измельченный чеснок. Блюдо подают в холодном виде в качестве закуски или в теплом виде на второе.

Кабачки, фаршированные телятиной

Ингредиенты: кабачки — 200 г, телятина (мякоть) — 100 г, лук репчатый — 10 г, яйцо куриное — 1/3 шт., паста томатная — 5 г, масло сливочное — 4 г, масло растительное — 2 г, мука пшеничная — 4 г, соль.

Приготовление: кабачок помыть, срезать кожицу, нарезать на кружочки толщиной 4 см, вынуть с помощью чайной ложки часть мякоти, наполнить начинкой, уложить на противень, полить соусом, поместить в разогретый духовой шкаф и запечь до готовности. Для приготовления начинки мясо залить небольшим количеством воды, сварить, пропустить через мясорубку, ввести сырое яйцо, мелко нарубленный пассерованный лук и соль, все тщательно перемешать.

Для соуса муку спассеровать, добавить томатную пасту, небольшое количество бульона, оставшегося от варки мяса, прогреть в течение 5 мин.

Голубцы вегетарианские

Ингредиенты: капуста белокочанная — 150 г, яблоки свежие — 100 г, курага — 50 г, изюм — 30 г, шпинат — 20 г, масло сливочное — 20 г, сметана — 30 г.

Приготовление: из кочана капусты удалить кочерыжку, отварить капусту в подсоленной воде до полуготовности,

выложить в дуршлаг, подсушить, разобрать кочан на листы. Каждый лист аккуратно развернуть и отбить утолщенные стебли.

Шпинат промыть, нарезать соломкой, выложить в посуду для тушения, залить небольшим количеством воды, добавить 5 г масла и промытый изюм и тушить в течение 5 мин. Соединить шпинат с нарезанными яблоками и курагой, перемешать. Полученный фарш выложить на капустные листья, свернуть каждый в виде конверта и слегка обжарить на масле с обеих сторон. При подаче полить голубцы сметаной.

Кабачки отварные с сухарями

Ингредиенты: кабачки — 1 кг, сухари панировочные — 1 ст. ложка, сахар.

Приготовление: кабачки промыть, разрезать каждый пополам вдоль, нарезать поперек на ломтики, опустить в кипящую подслащенную воду и отварить до готовности.

Слить воду, выложить кабачки на блюдо, посыпать панировочными сухарями.

Лазанья с цукини

Ингредиенты: лапша, сваренная без соли, — 250 г, сыр «моцарелла» — 75 г, творог прессованный — 100 г, сыр «пармезан» — 120 г, кабачок цукини — 200 г, соус томатный -200 г, трава базилика сушеная — 2 ч. ложки, трава душицы сушеная — 2 ч. ложки, лук репчатый — 1 небольшая головка, чеснок — 1 зубчик, перец черный — на кончике ножа.

Приготовление: разогреть духовой шкаф до 180 ˚С, посуду для запекания смазать растительным маслом. Смешать натертые сыры в миске. Лук мелко нарубить, смешать с томатным соусом, добавить специи, тщательно перемешать.

Кабачок очистить от кожицы и нарезать небольшими ломтиками. Выкладывать подготовленные продукты в посуду для запекания слоями: тонкий слой томатного соуса; 1/3 лапши; смесь натертых сыров; слой кабачков.

Повторить слои в такой же последовательности, сверху присыпать смесью сыров, накрыть посуду для запекания алюминиевой фольгой и поместить в духовку. Запекать в течение 40 мин.

Морковь протертая

Ингредиенты: морковь — 500 г, молоко обезжиренное — 3 ст.

ложки, масло сливочное -2 ч. ложки.

Приготовление: морковь вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, отварить до мягкости. Отваренную морковь протереть сквозь сито, ввести теплое молоко, довести на медленном огне до кипения, заправить сливочным маслом.

Запеканка из овощей

Ингредиенты: капуста белокочанная — 70 г, морковь — 70 г, лук репчатый — 20 г, картофель — 70 г, яйцо куриное — 1/3 шт., масло растительное — 7 г, сухари панировочные — 10 г, крупа манная — 10 г, сметана нежирная — 5 г.

Приготовление: кочан капусты освободить от поврежденных и вялых листьев, промыть, обсушить, нарезать соломкой, припустить. Морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, припустить.

Смешать капусту и морковь, добавить мелко нарубленный пассерованный лук и манную крупу, хорошо перемешать, поместить на огонь и немного прогреть.

Затем остудить массу, соединить с протертым отваренным картофелем, взбитым яйцом, тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, сверху смазать сметаной, поместить в разогретый духовой шкаф и запечь.

Капуста с томатами запеченная

Ингредиенты: капуста белокочанная — 1000 г, томаты свежие — 3 шт., перец сладкий молотый — 1–2 ч. ложки, масло растительное — 30 г, масло сливочное — 30 г, соль.

Приготовление: кочан капусты освободить от поврежденных и вялых листьев, промыть, обсушить, нарезать соломкой, добавить немного соли, помять руками и тушить с добавлением растительного масла до готовности. При необходимости подливать воду.

За несколько минут до окончания тушения приправить капусту сладким молотым перцем, перемешать.

Выложить половину капусты в форму для запекания, смазанную маслом, сверху уложить кружочки томатов, выложить остальную капусту, снова кружочки томатов, полить растопленным маслом, поместить в разогретую духовку и запечь.

Томаты фаршированные

Ингредиенты: томаты — 150 г, мякоть телятины — 100 г, яйцо куриное — 1/2 шт., масло оливковое — 15 г, лук зеленый — 10 г, перец зеленый стручковый — 10 г, зелень укропа -5 г, сметана — 15 г, уксус яблочный — 5 г.

Приготовление: приготовить майонез, смешав 1/2 яичного желтка, яблочный уксус и оливковое масло, добавить сметану, перемешать. Яичный белок мелко нарубить, лук и перец нашинковать. Мясо отварить до готовности, нарезать небольшими ломтиками и смешать с белком, измельченной зеленью и половиной соуса.

Томаты вымыть, обсушить, срезать верхнюю часть и удалить сердцевину с помощью чайной ложки. Мякоть томатов мелко нарубить и перемешать с мясным фаршем, заполнить им подготовленные томаты.

При подаче выложить фаршированные томаты на плоское блюдо, полить оставшейся половиной соуса, украсить зеленью.

Котлеты капустные

Ингредиенты: капуста белокочанная — 200 г, молоко обезжиренное — 20 мл, крупа манная — 10 г, яйцо куриное — 1/2 шт., сухари панировочные — 10 г, масло растительное -5 г, сметана нежирная — 10 г, соль.

Приготовление: очистить кочан капусты от увядших и поврежденных листьев, промыть, нашинковать соломкой, добавить молоко и тушить до готовности. Всыпать манную крупу, хорошо перемешать, тушить еще 5 мин, немного охладить, добавить яйцо, посолить.

Из капустной массы сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон в разогретом масле. При подаче выложить на блюдо и полить сметаной.

Котлеты морковно-творожные

Ингредиенты: морковь — 200 г, творог нежирный — 50 г, крупа манная — 20 г, яйцо куриное — 1/2 шт., молоко обезжиренное — 20 мл, сухари панировочные — 10 г, масло растительное — 6 г, сметана нежирная — 10 г.

Приготовление: морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой, залить небольшим количеством горячей воды и тушить, за 5–8 мин до готовности всыпать манную крупу, перемешать. Полученную массу остудить, добавить протертый творог, взбитое яйцо и молоко, хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон в

разогретом масле.

При подаче выложить на плоское блюдо и полить сметаной.

Котлеты свекольные

Ингредиенты: свекла — 150 г, яйцо — 1/2 шт., крупа манная — 15 г, сухари панировочные — 10 г, масло растительное — 6 г, сметана нежирная — 15 г, соль.

Приготовление: свеклу хорошо вымыть, опустить в воду и варить до готовности (можно запечь в духовке), очистить и пропустить через мясорубку. Выложить полученную массу в сотейник, добавить масло, довести до кипения, всыпать манную крупу и прогревать до готовности манки.

Массу остудить, ввести взбитое яйцо, посолить, хорошо вымесить. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжаривать с обеих сторон в разогретом масле. При подаче на стол полить сметаной.

Котлеты картофельные с отрубями

Ингредиенты: картофель — 200 г, отруби пшеничные — 50 г, молоко обезжиренное -40 мл, масло растительное — 20 г, яйцо куриное — 1/2 шт., зелень, соль.

Приготовление: картофель хорошо вымыть, отварить «в мундире», очистить и пропустить через мясорубку. 3/4 общего количества отрубей соединить с молоком, оставить на 20 мин для набухания, после этого ввести смесь в картофельную массу, добавить яйцо, масло и все хорошо перемешать. Сформовать из фарша котлеты, запанировать в отрубях и обжарить в разогретом растительном масле. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью.

Оладьи картофельные

Ингредиенты: картофель — 300 г, сметана нежирная — 3 ст. ложки, яйцо куриное — 1 шт., масло растительное, соль.

Приготовление: картофель вымыть, очистить, сварить до готовности и размять. В получившееся пюре ввести сырое яйцо, сметану и соль, все хорошо перемешать.

Формовать оладьи при помощи столовой ложки и жарить с обеих сторон в разогретом растительном масле.

Блюда из макаронных изделий и круп

Каша пшенная фруктовая

Ингредиенты: пшено — 50 г, чернослив — 30 г, изюм — 20 г, курага — 20 г, молоко обезжиренное — 100 г, масло сливочное — 15 г, мед — 30 г, сахар — 5 г.

Приготовление: пшено перебрать, промыть. Молоко довести до кипения, всыпать подготовленное пшено, добавить сахар и варить до полуготовности. Сухофрукты вымыть, чернослив и курагу нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю с пшеном.

Поместить кастрюлю в прогретый духовой шкаф на 2–3 ч. При подаче заправить кашу сливочным маслом и медом.

Запеканка из вермишели с индейкой и овощами

Ингредиенты: фарш из мяса индейки — 0,5 кг, вермишель яичная — 340 г, лук репчатый -1 шт., грибы, нарезанные ломтиками, — 1 стакан, перец зеленый — 1 шт., томаты консервированные — 1 банка (425 г), паста томатная — 30 г, чеснок — 1 зубчик, зелень петрушки — 1/4 стакана, перец черный молотый — 1/2 ч. ложки, перец красный молотый -1/4 ч. ложки, трава базилика сушеная — 1/2 ч. ложки.

Приготовление: разогреть духовку до 180 °С. В глубокой сковороде обжарить фарш, добавить лук, грибы, нарезанный соломкой зеленый перец, пассеровать до мягкости лука. Ввести нарезанные кубиками томаты, чеснок, петрушку, томатную пасту, тушить еще 15 мин.

Сварить вермишель. Смазать маслом посуду для запекания, уложить слоями вермишель и овощное рагу так, чтобы последний слой состоял из овощей. Поместить в духовку и запекать в течение 40 мин.

Зразы манные

Ингредиенты: крупа манная — 50 г, молоко обезжиренное — 15 мл, говядина (мякоть) -80 г, масло сливочное — 20 г, яйцо куриное — 1/3 шт., мука пшеничная — 10 г.

Приготовление: молоко разогреть с 5 г масла, в кипящую смесь при постоянном помешивании всыпать крупу и варить при слабом кипении 10 мин. Добавить в кашу сырое яйцо, тщательно

перемешать, разделить на 2–3 лепешки.

Мясо зачистить от пленок и сухожилий, отварить до готовности, дважды прокрутить через мясорубку и выложить на манные лепешки. Края лепешек соединить и придать им форму пирожка. Запанировать зразы в муке и обжарить с двух сторон.

Рис с фасолью и кабачками

Ингредиенты: кабачок — 400 г, фасоль или бобы — 400 г, томаты свежие — 2 шт., рис — 1 стакан, чеснок — 1–2 зубчика, лук репчатый — 1 головка, сыр нежирный натертый — 1/3 стакана, масло растительное — 2 ст. ложки, орегано — 1/2 ч. ложки.

Приготовление: промыть рис, залить его большим количеством кипящей воды, отварить до готовности.

Лук и чеснок мелко нарубить, пассеровать до мягкости, добавить нарезанные кабачок, томаты, орегано и тушить под крышкой 5 мин.

Затем добавить предварительно отваренную до готовности фасоль и тушить еще 5 мин. Выложить в овощную смесь готовый рис и посыпать тертым сыром.

Плов фруктовый

Ингредиенты: рис — 50 г, изюм — 20 г, чернослив — 25 г, яблоки свежие — 25 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 15 г, вода — 100 мл.

Приготовление: рис тщательно перебрать, промыть и залить кипящей водой. Нагреть до кипения, добавить сахар, масло и отварить до полуготовности. Сухофрукты вымыть, обдать кипящей водой, яблоки очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Добавить фрукты к рису, аккуратно перемешать и тушить под крышкой до готовности крупы.

Каша пшенная с фруктами и орехами

Ингредиенты: пшено — 1 стакан, вода — 2 стакана, чернослив (нарезанный) — 1/2 стакана, яблоки сушеные (нарезанные) — 1/2 стакана, орехи грецкие — 1/4 стакана, масло сливочное — 1 ст. ложка, сахар, соль.

Приготовление: нарезанный чернослив залить холодной водой, поместить на огонь и варить при слабом кипении 5–7 мин. Пшено перебрать, промыть и всыпать в кастрюлю к черносливу, посолить, добавить сахар и варить до готовности пшена. За 5 мин

до окончания варки добавить нарезанные орехи. При подаче заправить кашу сливочным маслом.

Каша овсяная с отрубями

Ингредиенты: крупа овсяная — 50 г, отруби пшеничные — 50 г, вода —200 мл, молоко обезжиренное — 100 г, масло сливочное — 10 г, соль.

Приготовление: просеять отруби, влить кипящую воду, накрыть крышкой и варить при умеренном кипении 10 мин, затем всыпать овсяную крупу, добавить масло, хорошо перемешать и варить на слабом огне до готовности овса. К столу кашу следует подавать с молоком.

Каша пшенная рассыпчатая

Ингредиенты: крупа пшенная —80 г, масло сливочное — 6 г, соль, вода.

Приготовление: крупу перебрать, промыть, опустить в кипящую воду, отварить до полуготовности (около 5 мин), лишнюю воду слить, поместить кастрюлю на водяную баню и прогреть до готовности. Горячую кашу заправить сливочным маслом.

Запеканка рисовая с творогом

Ингредиенты: творог обезжиренный — 100 г, крупа рисовая — 60 г, молоко обезжиренное —50 мл, яйцо куриное — 1/2 шт., масло сливочное — 5 г, сухари панировочные — 10 г, сметана нежирная — 6 г, сахар.

Приготовление: творог протереть сквозь сито, добавить взбитое с сахаром яйцо, масло и отваренный рис. Все хорошо перемешать, выложить смесь в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, разровнять поверхность, смазать яйцом, взбитым со сметаной, поместить в разогретую духовку и запечь.

Салаты, закуски, соусы

Салат свекольно-яблочный

Ингредиенты: свекла — 100 г, яблоки свежие — 70 г, сахар — 10 г, кислота лимонная по вкусу.

Приготовление: свеклу вымыть, очистить, отварить до готовности, охладить и нарезать тонкой соломкой. С яблок срезать кожицу, вырезать сердцевину с семенами, нарезать соломкой, смешать со свеклой, добавить лимонную кислоту и сахар. Выложить горкой на блюдо и украсить ломтиками яблок.

Салат из свежих овощей с чесноком

Ингредиенты: томат — 1 шт., огурец — 1 шт., лук репчатый — 1 головка, чеснок — 1 зубчик, масло оливковое — 1 ст. ложка, сахар.

Приготовление: лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Огурец и томат нарезать крупными ломтиками.

Подготовленные овощи перемешать, залить чесночной заправкой. Для заправки в оливковое масло добавить измельченный чеснок, сахар, тщательно растереть.

Салат морковно-яблочный

Ингредиенты: морковь — 400 г, яблоки — 2 шт., лимонный сок — 1 ч. ложка, сахар.

Приготовление: морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы, натереть. Подготовленные продукты смешать, заправить сахаром, сбрызнуть лимонным соком.

Салат мясной с овощами

Ингредиенты: телятина — 70 г, огурцы свежие — 50 г, картофель — 70 г, яйцо куриное -1/4 штуки, яблоки свежие — 30 г, лук зеленый — 30 г, масло растительное — 25 г, соль.

Приготовление: мясо очистить от пленок и сухожилий, опустить в кипящую воду, отварить до готовности и нарезать небольшими кубиками.

Картофель тщательно вымыть, отварить, снять кожицу, нарезать мелкими ломтиками. Яблоки и огурцы очистить,

нарезать, смешать с мясом и картофелем, заправить маслом, аккуратно перемешать. Сварить вкрутую яйцо, мелко порубить, зеленый лук измельчить. Выложить овощи в салатник, украсить сверху ломтиками мяса, яблок и огурцов, присыпать измельченным яйцом и зеленым луком.

Салат из капусты и яблок

Ингредиенты: капуста белокочанная — 1/2 кг, яблоки —150 г, масло растительное — 1 ст. ложка, сок лимона — 2 ст. ложки, соль, сахар.

Приготовление: капусту освободить от испорченных и увядших листьев, промыть, нашинковать соломкой, добавить немного соли и сахара, тщательно размешать, накрыть крышкой и оставить. Когда капуста даст сок, добавить яблоко, натертое на крупной терке, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком. Перед подачей выложить салат горкой на блюдо и украсить тонкими ломтиками лимона.

Салат из пекинской капусты с фруктами и сельдереем

Ингредиенты: капуста пекинская — 200 г, апельсины — 2 шт., яблоко — 1 шт., сельдерей -2 стебля, сок лимонный — 4 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, масло оливковое — 2 ст. ложки, сметана обезжиренная — 50 мл, перец черный молотый, зелень петрушки — 1 пучок, хлеб из муки грубого помола —2 ломтика, соль.

Приготовление: овощи вымыть, обсушить салфеткой. Капусту нарезать соломкой, стебли сельдерея — небольшими кусочками. Яблоко вымыть, обсушить салфеткой, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину с семенами.

Нарезать четвертинки яблока на ломтики и сразу же полить лимонным соком, чтобы не допустить потемнения. Для салатной заправки выжать из апельсинов сок, влить сок лимона, растительное масло, добавить сметану, черный перец, немного соли, все аккуратно перемешать.

Приготовить гренки: ломтики хлеба нарезать кубиками и быстро обжарить в сливочном масле. Смешать подготовленные компоненты, выложить в салатник, полить соусом, украсить мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из свеклы с зеленью

Ингредиенты: свекла — 1/2 шт., масло оливковое — 1/2 ст.

ложки, зелень, соль.

Приготовление: свеклу тщательно вымыть, отварить до готовности (можно запечь в духовом шкафу), очистить от кожицы, нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, выложить в салатник, заправить оливковым маслом, добавить немного соли, хорошо перемешать, украсить мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Винегрет

Ингредиенты: картофель — 40 г, капуста белокочанная — 50 г, свекла — 40 г, огурцы -40 г, морковь — 30 г, масло растительное — 15 г, зелень, соль.

Приготовление: морковь, свеклу и картофель тщательно вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Капусту и огурцы натереть на крупной терке. Выложить подготовленные овощи в глубокую миску, заправить солью и растительным маслом, хорошо перемешать. При подаче выложить винегрет в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат овощной с рыбой

Ингредиенты: филе рыбное — 100 г, картофель —1/2 шт., яйцо куриное — 1 шт., томат свежий — 1/2 шт., огурец свежий — 1/2 шт., лук репчатый — 1/2 головки, перец сладкий стручковый —1 /2 шт., зеленый горошек — 20 г, кефирная заправка — 20 г.

Приготовление: рыбное филе промыть, опустить в небольшое количество кипящей воды, тушить до готовности, остудить, нарезать небольшими кубиками. Сваренное вкрутую яйцо мелко нарубить, добавить нарезанные небольшими ломтиками овощи, рыбу, отваренный и нарезанный картофель и горошек. Полить салат кефирной заправкой, аккуратно перемешать, выложить горкой в салатник, украсить веточками зелени.

Салат из яблок и томатов

Ингредиенты: яблоки свежие — 50 г, томаты свежие — 40 г, масло растительное — 15 г, зелень укропа и петрушки — 15 г, сахар — 8 г.

Приготовление: яблоки и томаты вымыть, яблоки нашинковать тонкой соломкой, томаты нарезать небольшими ломтиками, зелень измельчить. Подготовленные продукты аккуратно перемешать, заправить растительным маслом и

сахаром.

Салат из свеклы с апельсинами и морковью

Ингредиенты: свекла — 4 шт., апельсин —1 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, сок лимонный — 1 ч. ложка, кефирная заправка — 4 ст. ложки, вода — 300 мл, мелко нарезанная зелень укропа — 2 ст. ложки.

Приготовление: свеклу хорошо промыть, очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой, полить лимонным соком, перемешать.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой и смешать с подготовленной свеклой. Опустить овощи в кипящую воду, довести до кипения и остудить. Выложить в салатник, полить кефирной заправкой, посыпать измельченным чесноком, украсить дольками апельсина и зеленью укропа.

Салат куриный с сельдереем

Ингредиенты: мясо куриное (мякоть без кожи) — 150 г, сельдерей — 50 г, сок лимонный -1 ч. ложка, порошок сушеного лука репчатого — на кончике ножа, майонез диетический -1 ст. ложка.

Приготовление: курицу отварить до готовности, нарезать небольшими кубиками, сельдерей нашинковать, смешать все ингредиенты в просторной посуде, заправить салат лимонным соком и майонезом.

Приправа острая

Приправу можно использовать вместо соли.

Ингредиенты: перец белый молотый — 1,5 ч. ложки, перец красный жгучий молотый — 1,5 ч. ложки, перец черный молотый — 1,5 ч. ложки, порошок лука репчатого — 1 ч. ложка, порошок чеснока — 1 ч. ложка, трава базилика сушеная — 1 ст. ложка, трава тимьяна сушеная — 1,5 ч. ложки.

Приготовление: все ингредиенты смешать, хранить в сухом месте в плотно закрытой посуде. Использовать вместо соли в блюдах из рыбы, мяса, птицы, овощей.

Кефирная заправка

Такой заправкой полезно заменять сметану.

Ингредиенты: кефир обезжиренный — 1,5 стакана, соус соевый — 2 ч. ложки, чеснок — 1 зубчик, лук репчатый, мелко нарубленный — 2 ч. ложки.

Приготовление: все ингредиенты смешать, подавать к салатам.

Соус кефирный с укропом

Ингредиенты: кефир обезжиренный — 1 стакан, уксус яблочный — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1/2 головки, семена укропа — 1/2 ч. ложки, горчица сухая — 1/4 ч. ложки, чеснок — 1/2 зубчика.

Приготовление: лук и чеснок мелко нарубить. Все ингредиенты смешать до однородной массы в блендере.

Соус для спагетти

Ингредиенты: масло оливковое — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 небольшая головка, чеснок — 3 зубчика, цукини — 150 г, трава душицы сухая — 1 ст. ложка, трава базилика сухая — 1 ст. ложка, соус томатный — 250 г (можно заменить пастой томатной (50 г) или свежими томатами (2 шт.).

Приготовление: кабачок очистить от кожицы и нарезать кубиками среднего размера. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Разогреть на сковороде масло и обжарить подготовленные овощи в течение 5 мин.

Добавить оставшиеся компоненты и тушить под крышкой на слабом огне 30–45 мин. Соус подавать к спагетти.

Сладкие блюда, выпечка

Блинчики, фаршированные морковью, курагой и изюмом

Ингредиенты: мука пшеничная — 50 г, молоко обезжиренное — 100 г, яйцо куриное — 1/2 шт., сахар — 10 г, масло сливочное — 20 г, морковь — 50 г, изюм — 30 г, курага — 30 г, сметана обезжиренная — 30 г.

Приготовление: из муки, яйца, молока и 1/2 нормы сахара приготовить блинное тесто, выпечь два блина. Морковь вымыть, очистить, нашинковать и тушить до готовности, добавив небольшое количество масла.

Перед окончанием тушения добавить нарезанную соломкой курагу, изюм и оставшуюся часть масла.

На каждый блин выложить фарш, завернуть конвертиком и немного обжарить с двух сторон. При подаче выложить блины на блюдо, полить сметаной.

Запеканка творожная с фруктами

Ингредиенты: яблоки свежие — 100 г, изюм — 20 г, инжир — 20 г, творог — 50 г, яйцо куриное — 1 шт., масло сливочное — 15 г, сахар — 10 г, крупа манная — 5 г, морковь — 35 г, шпинат — 25 г, сметана — 30 г.

Приготовление: морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, выложить в кастрюлю, добавить 10 г масла, влить небольшое количество воды и тушить до готовности.

Добавить в морковь нарезанный шпинат и тушить еще 5 мин, перед окончанием тушения выложить в кастрюлю нарезанные яблоки и инжир, 1/2 яйца и тщательно перемешать. Творог протереть через сито, смешать с сахаром, манной крупой, изюмом и 1/2 яйца.

Смазать форму для запекания маслом, выложить в нее попеременно слои творога и фруктов (всего четыре слоя), верх разровнять, полить растопленным сливочным маслом, поместить в разогретый духовой шкаф и запечь. При подаче полить сметаной.

Оладьи фруктовые

Ингредиенты: крупа манная — 50 г, яблоки свежие — 30 г,

изюм — 20 г, молоко обезжиренное — 75 мл, яйцо куриное — 1/2 шт., масло сливочное — 20 г, сахар — 5 г.

Приготовление: молоко соединить с 5 г масла и сахаром, всыпать крупу и сварить кашу, немного охладить и ввести яйцо. Очистить яблоки от кожицы, нарезать небольшими кусочками, изюм тщательно промыть.

Добавить подготовленные фрукты в кашу, хорошо перемешать и с помощью ложки выкладывать полученное тесто на разогретую с маслом сковороду. Подавать оладьи можно с негустым киселем, вареньем, сиропом.

Ватрушка творожная с отрубями

Ингредиенты: Для теста: отруби — 35 г, творог — 10 г, яйца куриные — 1–2 шт., сметана нежирная — 20 г, масло сливочное — 5 г, соль.

Для начинки: творог обезжиренный — 60 г, яблоки свежие — 30 г, яйцо куриное — 1–2 шт., сахар.

Приготовление: приготовить начинку: яблоки очистить, нарезать, творог протереть через сито, перемешать с яблоками, ввести 1/4 взбитого яйца и сахар, все хорошо перемешать. Для теста: отруби смешать с творогом, сливочным маслом, яйцами и сметаной, хорошо вымесить и отложить на 20 мин. Сформовать руками лепешки, в каждой сделать углубление, уложить в него начинку и немного придавить. Выложить ватрушки на противень, смазанный маслом, поместить в разогретый духовой шкаф и выпекать до готовности.

Яблоки, запеченные с творогом

Ингредиенты: яблоки — 1,5 кг, творог обезжиренный — 500 г, яйцо куриное — 2 шт., сахар.

Приготовление: творог протереть сквозь сито, добавить яйца и сахар, хорошо перемешать. Яблоки помыть, осторожно вырезать сердцевину с семенами, в образовавшееся отверстие выложить творожную начинку.

Уложить начиненные яблоки на противень, влить небольшое количество горячей воды, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности. Подавать блюдо в горячем или холодном виде.

Пюре тыквенное с абрикосами

Ингредиенты: тыква — 100 г, абрикосы —20 г, сметана

нежирная — 10 г, масло сливочное — 4 г, мука пшеничная — 4 г, сахар.

Приготовление: срезать с тыквы корку, очистить от семечек, нарезать мякоть кубиками и припустить со сметаной до готовности. Абрикосы помыть, разрезать на половинки, косточки удалить, опустить в небольшое количество кипящей воды, припустить, добавить сахар.

Готовые тыкву и абрикосы протереть сквозь сито, добавить муку и хорошо перемешать. Получившееся пюре поместить на огонь и довести на слабом огне при постоянном помешивании до кипения. При подаче добавить в блюдо растопленное сливочное масло.

Мусс из яблок с миндалем

Ингредиенты: яблоки — 2,5 кг, лимон — 1 шт., миндаль горький толченый, яичные белки — 2 шт., желатин — 20 г, сахар, вода.

Приготовление: яблоки вымыть, срезать кожицу, нарезать дольками, залить таким количеством горячей воды, чтобы она покрыла яблоки, отварить до готовности.

Протереть яблоки через сито, подсластить сахаром, перемешать. Лимонную цедру натереть, из лимона выжать сок, добавить все к яблокам, ввести взбитые в пену белки и измельченный миндаль.

Взбить смесь до получения пышной массы, влить желатин, предварительно замоченный в холодной воде, снова взбить. Разложить массу в порционные формочки и поместить на лед для застывания.

Напитки

Компот фруктово-ягодный

Ингредиенты: яблоки — 50 г, абрикосы — 20 г, груши — 30 г, крыжовник — 20 г, сахар, вода — 200 мл.

Приготовление: яблоки и груши вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать ломтиками. Абрикосы вымыть, разрезать на половинки и удалить косточки. Крыжовник перебрать и вымыть.

Подготовленные фрукты и ягоды выложить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой, настоять в течение 15 мин, процедить. В готовый компот добавить сахар и остудить.

Сок брусничный с мякотью

Ингредиенты: брусника — 700 г, вода — 2 стакана, сахар.

Приготовление: ягоды перебрать, вымыть, залить кипящей водой, поместить на огонь и проварить около 10 мин.

Слегка остудить, протереть все через сито, добавить сахар, перемешать.

Коктейль яблочно-творожный

Ингредиенты: яблоко кислое — 1 шт., молоко обезжиренное — 160 мл, лимон — 1 шт., творог обезжиренный — 50 г, сахар.

Приготовление: яблоко вымыть, срезать кожицу, удалить сердцевину, разрезать на дольки, добавить творог, охлажденное молоко, сок лимона, сахар и взбить в блендере. Подавать коктейль в охлажденном виде.

Коктейль яблочный с малиной

Ингредиенты: яблоко — 1 шт., малина — 30 г, молоко обезжиренное — 150 мл.

Приготовление: яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину с семенами, нарезать на дольки, измельчить в блендере.

Ввести охлажденное молоко и малину, снова взбить.

Коктейль из кефира с клюквой

Ингредиенты: клюква — 50 г, кефир — 150 мл.

Приготовление: ягоды перебрать, вымыть, размять, добавить охлажденный кефир, взбить в миксере.